ریکویری کیرنل

مقدمه:

ریکویری کیرنل یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل بازیابی است که به افراد در مسیر بهبودی از اعتیاد و مشکلات سلامت روان کمک می‌کند. این رویکرد بر حمایت متقابل، آموزش، و توانمندسازی متمرکز است تا اطمینان حاصل شود که هر فردی در سفر خود به سمت سلامتی و شادی پشتیبانی می‌شود.

اصول اساسی:

1. **حمایت جامعه:** ما باور داریم که قدرت یک جامعه قوی و حمایتی است. گروه‌های حمایتی، دوستان، و خانواده می‌توانند نقش حیاتی در روند بهبودی ایفا کنند.

2. **آموزش جامع:** آموزش کلید درک چالش‌ها و استراتژی‌های مقابله‌ای است. ما جلسات آموزشی را برای افزایش آگاهی در مورد اعتیاد، سلامت روان، و روش‌های مدیریت آن ارائه می‌دهیم.

3. **توانمندسازی فردی:** هر فرد دارای قدرت

و توانایی‌های منحصر به فرد خود است. ما به افراد کمک می‌کنیم تا مهارت‌های مقابله‌ای را توسعه دهند، اهداف شخصی تعیین کنند، و گام‌های مؤثری در مسیر بهبودی بردارند.

مراحل ریکویری:

1. **ارزیابی اولیه:** شروع با درک نیازها و اهداف فردی. این مرحله شامل یک ارزیابی جامع سلامت روان و اعتیاد است.

2. **ایجاد برنامه شخصی‌سازی‌شده:** بر اساس ارزیابی، یک برنامه بهبودی سفارشی‌شده تهیه می‌شود که شامل اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت، استراتژی‌های مقابله‌ای، و منابع حمایتی است.

3. **شرکت در جلسات گروهی و فردی:** جلسات منظم گروهی و فردی که فضاهایی امن برای به اشتراک گذاشتن تجربیات، یادگیری از دیگران، و کار بر روی اهداف شخصی فراهم می‌کند.

4. **توسعه آموزش مهارت‌های زندگی:** مهارت‌های مدیریت استرس، ارتباط مؤثر، حل مسئله، و خودمراقبتی برای کمک به افراد در مواجهه با چالش‌های روزمره.

5. **پشتیبانی مد
**# روان‌درامہ کا ماڈول (Psychodrama Module)

**## مقصد:
روان‌درامہ ہی یک تکنیک درمانی ہے جو افراد کو اپنے تجارب، احساسات اور افکار کے درمیان تعامل کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ ماڈول آپ کو روان‌درامہ کے طریقوں سے آشنا کرائے گا، جو آپ کی خودی کمک اور ترمیم میں قوی نقش ن ایا سکتی ہے.

**## قدم‌ها:

1. معرفہ اور مقصد:
- آپ کا نام کیا ہے؟ (What's your name?)
- آپ کیا قیاس کرتے ہیں کہ یہ جلسہ آپ کے لیے کیونکہ مهم ہوسکے (مثلاً، ایک چالش یا ترس).
- آپ کا شخصیت کیا ہوگا؟ کیا یہ کسی معروفی یا خیالی شخصیت سے مرتبط ہے؟

2. ایک سناریو بنائیں:
- ہم ایک سناریو انتخاب کرتے ہیں جو آپ کے زندگی میں ہوا ہے.
- آپ کا شخصیت کیا ہوگا؟ کیا یہ کسی معروفی یا خیالی شخصیت سے مرتبط ہے؟

3. تعامل اور احساسات:
- سناریو میں، آپ کے شخصیت کو چالش یا ترس کا سمجھا جائے.
- دوسرے شرکت کنندگان سے تعامل کریں: کیا انہیں آپ کی کمک چاہیں؟ کیا انہیں کوئی معلومات یا حمایت دی جاسکے؟

4. احساسات کو بیان کرنا:
- آپ کے شخصیت کے ذهن و دل میں کیا ہو رہا ہے؟ این را اجرا کن. اون را بازپس گیر. دوباره بنویس. آن را در ملأ عام درمان کن.

درک و اجرای اقدامات، چی خه کې ګفتګو نه نېږي می‌توانست؟

بېت وقت ېوں کې لوګ مشکلات اور تجارب شان رو بې اشتراک می‌ذارین، لیکن کلمات کا استعمال کرنا همیشه کافی نېږي ېوتا تا کې ایک دوسرې کو واقعی درک و راحتی حاصل ېو. ګفتګو میں، ما متوجه تفاوت‌ها اور اشتراکات می‌شویم، لیکن یقین بهی ېوتا ېں کې کچھ چیزوں کو کلمات سې بیان کرنا سخت ېوتا ېں.

اجرا، یا عمل کرنا، ایک قوی ېیل ېں کې لوګ رو درک کرا و ان کی مدد کریں. وقتی کسی شخص کو یقین ېو کې آپ اپنې کېانی اور تجارب کو عملی طور پر نشان دې رېں ېیں، اس کا اثر عمیق ېوتا ېں. این عمل، ایک جهل کی حالت کو برطرف کرتا ېں اور واقعی ارتباط و درک کو تسهیل می‌کند.

مثلاً، اګې کسی شخص نې ډروغ کا سایکل پوری کیا ېو، لیکن اس کا درمان نېږي کیا، ګفتګو تنها اس کو بېتر نېږي کر سکتا. لیکن اګې وې شخص ایک برنامه یا روتین شروع کرې جو شامل ېو: ورزش، سالم خوری، اور مشاورې، تو یې تمام اقدامات ایک قوی پیسې کا حوالې کرتې ېیں کې اسنې کی حالت بېتر ېو رېی ېں. این اجرا، ګفتګو س

پسودراما خه یاب جاکوب مورنو دې ۱۹۲۰-دې دهی ېوای، نې ېی سرګرمی کې طور پر، نې ېی نقشی بازی کې طور پر، بلکې ایک خاص نورولوژیک بینش بنیاد پر ایک بالین کی مداخله به عنوان: مغز انسانی تجربې کو روایت کیا تجربې سې مختلف طور پر پردازت کرتا ېں. جب تو ایک ډرګا کا حوالې کرنا ېوتا ېں، پیش فرنټل کورټکس فعال ېوتا ېں - تو آپ مدیریت کر رېں ېو، ویرایش کر رېں ېو، چهنتی کرنا. جب تو ېی تجربې کا انسانی ېونا ېوتا ېں، لیمبیک نظام شامل ېوتا ېں. بدنی یاد اګې آتی ېں. احساسی بارقې سطح میں آتی ېں. یې خام قابل نظارت، مشاهده و رها کرنې میں قابل دسترس ېں.

هر تکنیک در این ماژول یک مکانیزم مستند شده دارد. مراسم اشیاء (پودر نوزاد) کار می‌کند چون پاسخ‌های ترس و اشتیاق مغز به اشیاء شرطی شده است - و می‌توان آن‌ها را از طریق تجربه عملی با این اشیاء بازشرطی کرد. شبیه‌سازی انگ برای شرم، زیرا شرم در انزوا زندگی می‌کند و وقتی جهانی می‌شود قدرت خود را از دست می‌دهد. اجرای درمان کار می‌کند چون بدن که به حالت بهبود نزدیک می‌شود، ارتباطات عصبی بهبود را ایجاد می‌کند - مغز به طور کامل... در سطوح لیمبیک، تجربې واقعی اور شبیه‌سازی‌شده رو برابې مند از هم تفکیک کرنا ضروری ېں.

- **تجربې واقعی:** یې وې لحظې ېیں جس میں فرد به طور مستقیم ایک رویداد یا احساس کو تجربه کرتا ېں. مثلاً، درد فیزیکی، خوشی، ترس، یا عشق کا انعکاس جسمی اور عاطفی. یې تجربې ېن بر اساس حوادث واقعی زندگی، یادها، و تعاملات اجتماعی شکل ېیں.

- **تجربې شبیه‌سازی‌شده:** یې آن چیزوں کا محاکات یا تقلید ېں جو مغز کې لیمبیک سیستم کا تحریک کرتا ېں، لیکن بدون واقعیٰ تجربې کا وجود. مثلاً، یک شبیه‌سازی واقعیت مجازی کې ذریعې ترس یا خوشی کو بهیګرنا. یې تجربې ېن معمولاً تحقیقاتی مقاصد، روانشناسی، یا درمان کې حوالې سې انجام ېوتی ېیں تاکې افراد کې عاطفی اور فکری پهاسوں کو درک کیا جا سکې.

د اُردو مهم‌ترین ابزار در کتابخانه جلسات کرنل هست. اما از همه بیشتر نیاز به مهارت‌های تسهیل‌گر، ایمنی و آمادگی دارد. قبل از اجرای هر بخش از این ماژول، کل آن را بخوانید. پروتکل‌های ایمنی اجباری نیستند؛ ضروری‌اند.

موں په چارې څینې کا حوالې کرنا ضروری ېں قبل از کې آپ پیش رو ېونې والې مراحل میں مدد کریں:

1. نالوکسون (Naloxone) **کی موجودگی:** یقیناً ېونا چاېیې کې نالوکسون دست رس ېو، جسې اپنې ساتھ رکهنا چاېیې. یې ایک امیدوار کر دې دارو ېں جو زندگی نجات

میں مدد کر سکتا ہے.

2. آپ کا سلامت: آپ کے اور دوسرے لوگوں کا سلامت اپنے ہاتھ میں ہو. اپنے اور ہونے، اور اپنے ہاتھ میں دستاوب کے معیار اتقیمی ہے دوسرے کو کوئی صدمہ نہیں رہانے کی کوشش کریں.**

3. محدودیتوں کا شناخت: آپ کے پاس ہونے والے وسائل اور صلاحیتوں کا شناخت ہونا ضروری ہے. اگے بھی اگے حالت میں، اپنے محدودیتوں کو انٹریک کریں اور جاری گنے میں درج نہیں ہونےکرنے کے لیے مدد م.**

4. مڈیکل مدد: اگے آپ یا کسی دوسرے شخص کے لئے اضطراری پزشکی مدد کی ضرورت ہو، تو "فینے ہلاین (findahelpline.com) گنے ہےجیسے منصوبوں سے مدد م میں درج کریں.**

- د اُس کے چه واره نو گروه د چهه جلسه څه موں این ماڈل اجرا نکنی. اول، اعتماد را محکم کرنا لازمی ہے.
- د نمرے یہاں رہا: ۹۸۸ #

  کھپل کے اتحادی میں، ایک وریں اور قابل اعتماد شخص کو ساتھ بنایا جائے جو کسی بھی وقت اگه اضطراب یا ناراحتی ہو تو اسے حمایت کریں اور راحتی دیں.
- کسی نے بھی اشتراک کرنے کا اجبار نہیں ہے؛ دیکھنے میں کامل اشتراک اٹھانا ہے.
- د سهولے نہیں ہے کے مے م دراما کے میں شخصیتی کا تمثیل کریں؛ تو ہمیشے ایک دایرکتور اور سافٹی هوں.
- اگر کسی شروع به دیسوسیپیشن کنه (خیلی ساکت بشه، چشمانش نامرکز بشن، پاسخ نده)، صحنه را فوراً خاتمه ده. از عبارت تنظیم‌کننده استفاده کن: «تو این اتاق هستی. امروز [تاریخ] است. تو ایمن هستی. چیزی که حالا حس می‌کنی را نام ببر.»
- دلو کے پرنامے پر، همواره جلسه کو ځلکے ہی ہیلین انکیت (موئل 3) سے ختم کریں - گروه میں درد کے میان نہیں رها کریں بدون اپنے تعمیر کی طرف آرک تک پوری ہونے پر.

مودل ۱: پہ چارہ‌ی نړۍ کا بنیاد

مقدمہ:

زړہ حوالہ، منډتون! یہ مودل آپنہ ڈریفت کی سفر میں اول قدم ہے، جہاں ہم آپ کو پہ چارہ‌ی نړۍ کا ایک قوی بنیاد بنانہ کی مدد کرتا ہیں. یہ اندرونی سفر ہے، اور ہم سب مل کر اپنہ ڈریفت کہ لیہ تاکید اور امید بنائی سکتہ ہیں.

چارہ‌ی نړۍ کا اهمیت:

- چارہ‌ی نړۍ ایک ضروری فرآیند ہے جو آپ کو خود کو بہتر بنانہ اور زندگی میں نوی و امید پیدا کرنہ میں مدد کرتا ہے.
- یہ ایک سفر ہے جو وقت لہتی ہے، صبر اور خود انعکاس کی ضرورت دیتی ہے.
- چارہ‌ی نړۍ کا بنیاد قوی ہونا ضروری ہے تاکہ آپ اپنہ ڈریفت کہ لیہ آمادہ اور مستعد رہیں.

آپ کا نقش:

- آپ کی تعهد اور تلاش یہ سفر کا اصلی محرک ہے.
- خود کو سمجهانا، پذیرانا، اور تغییر دہنا آپ کا اختیار ہے.
- آپ کہ پوری طور پر مشارکہ کرنا اور ایک مثبت ذهنیت بنائی نگه جانا ضروری ہے.

چارہ‌ی نړۍ کہ مراحل:

1. **خود کو سمجهانا:**
   - آپ کی حال و احساسات کو سمجهیں.

د رواج چیست؟

د رواج یک روش موثر و نظام‌مند برای کمک به افراد در مسیر بازسازی و بهبود خود است. این رویکرد بر پایهٔ ایجاد یک فضای امن، حمایت‌کننده و غیرقضایی طراحی شده تا افراد بتوانند تجارب و چالش‌های خود را به اشتراک بگذارند و راه‌حل‌هایی برای غلبه بر مشکلات بیابند.

چگونه کار می‌کند؟

1. **اعتمادسازی:** اولین گام، ایجاد یک رابطهٔ مبتنی بر اعتماد بین فرد و کمک‌کننده است. این ارتباط باید آزادانه، بدون قضاوت و با احترام متقابل باشد.

2. **گفتگو درمانی:** رواج شامل گفتگوهای عمیق و صادقانه دربارهٔ تجارب شخصی، چالش‌ها و اهداف بازسازی است. این گفتگوها به فرد کمک می‌کند تا بینش بهتری از خود و مسیر بهبود پیدا کند.

3. **شناسایی عوامل محرک:** با همکاری فرد، عوامل محرکی که ممکن است باعث بازگشت به اعتیاد یا رفتارهای مضر شوند، شناسایی و مورد بررسی قرار می‌گیرند.

4. **تدوین نقشهٔ بازسازی:** بر اساس بینش‌های حاصل از گفتگوها، یک نقشهٔ شخصی برای بازسازی و بهبود طراحی می‌شود. این نقشه شامل اهداف مشخص، استراتژی‌ها و منابع حمایتی است.

5. **پیگیری و حمایت مداوم:** رواج یک فرایند پویا است که نیاز به پیگیری منظم و حمایت مداوم دارد. کمک‌کننده با فرد در ارتباط باقی می‌ماند تا از پیشرفت او مطلع شود و در صورت لزوم، راهنمایی و حمایت کند.

مزایای رواج:

- **قدرت بخشیدن به فرد:** رواج به افراد این امکان را می‌دهد تا کنترل زندگی خود را به دست بگیرند و در مسیر بهبود، احساس توانمندی کنند.

- **کاهش استرس و اضطراب:** فضای امن و حمایتی رواج به کاهش استرس و اضطراب مرتبط با بازسازی کمک می‌کند.

- **افزایش انگیزه:** گفتگوها و حمایت‌های ارائه شده در رواج، انگیزهٔ فرد را برای ادامهٔ مسیر بهبود تقویت می‌کند.

- **پیشگیری از بازگشت**

قدرت گروه‌ها می‌زیست — آن را از طریق گروه به دست آور و بازپس بگیر.

خه یک فرآیند پیچیده □□ که در آن، درون‌کاری درمانی (Therapeutic Mechanism) مواد یا روش‌های درمانی، واکنش‌های مثبت و پایدار را در فرد معتاد ترویج می‌کند. این فرآیند شامل تعامل بین مغز، بدن و مواد مخدر است که منجر به کاهش علائم ترک، بهبود عملکرد روزمره و افزایش امیدواری برای بهبودی می‌شود.

مواد درمانی می‌توانند از طریق مسیریابی‌های مختلف عمل کنند:

1. تثبیت سیستم پاداش مغزی: برخی مواد، مانند نالوکسون (Naloxone)، می‌توانند مسیرهای پاداش مغز را فعال کنند بدون اینکه احساس سرخوشی ایجاد

کنند. این امر به کاهش اشتیاق و تمایل به مصرف مواد مخدر کمک می‌کند.

2. ** تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی: مواد مخدر اغلب با تغییر سطح انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین، سروتونین و نوراپی‌نفرین در مغز تعامل دارند. تنظیم مجدد این سیستم می‌تواند به کاهش علائم ترک و بهبود خلق و خو کمک کند.**

3. ** تاثیر بر گیرنده‌ها: مواد مخدر ممکن است با گیرنده‌های مختلف در مغز و بدن تعامل داشته باشند. مسدود کردن یا فعال کردن این گیرنده‌ها می‌تواند اثرات درمانی را ایجاد کند، مانند کاهش درد (که در مورد برخی داروهایی که برای ترک استفاده می‌شوند، مشاهده می‌شود).**

4. ** تاثیر بر سیستم ایمنی: برخی روش‌های درمانی ممکن است سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند تا به مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌هایی که اغلب در افراد معتاد شایع هستند، کمک کند.**

درون‌کاری درمانی یک رویکرد جامع است که می‌تواند شامل مشاوره، درمان رفتاری، حمایت اجتماعی و مداخلات پزشکی باشد. هدف نهایی ایجاد تغییرات پایدار در رفتار، افکار و احساسات فرد برای دستیابی به و حفظ بهبودی است.

د اشتیاق صرفاً یک فکر نہیں ہے، بلکہ ایک اشیاء کے ساتھ ارتباط ہے. مغز مشخص اشیاء کی جفت بناتی ہے - ایک کیس، ایک پیپ، ایک بطری، مشخص رنگ کا پکیج - اس مادہ کے عصبی کیمیائی تجربہ کے ساتھ. جب تم ان اشیاء کو دیکھتے ہو، اشتیاق پیش ہوتی ہے قبل از کہ فکر کا کوئی آگاہ ہو. یہ کلاسیک شرطی ہے، اور یہ بدن میں ہے، نہ ہی ذهن میں.

کا استعمال کرے، جو واقعی چیز کا (STAND-IN) د کھولے رواج (ریتوال) کا کار این ہے کہ ایک ٹیپ نما وار جناس ہو، اور اس کے ساتھ گروهی منظره میں کام کرے تاکہ جناس کو دوباره برنامه بند کیا جائے. جماعت کی موجودگی اور واکنش نوں جاری ہونے والا تجربہ ہوا ہے. ان کے پوری ریتوال کے بعد، الاغے دست کاری، تحقیق، خندیدار ہو کر اپنے ڈس کی طرف فڑایا جاتا ہے. جناس کو متوقف کیا گیا اور بدل دیا گیا ہے.

 # ۱.۱

یہ پہ چار چھوڑہ ہے جو ہمے کے لئے ایک قوی بنیاد بناتے ہیں:

1. ** آگاهی: ہم آپنے ڈرگے میں ہی سمجھتے ہیں کہ ہم کیا کار کر رہے ہیں اور ہم کی کیا ضرورت ہے.**
2. ** پشینے کا قبول: ہم اپنے پچھلے کے تجربوں کو بھول نہیں سکتے، لیکن انسانی ہونے کا فیصلے کرتے ہیں کہ ہم اس سے سیکھیں گے اور بہتر بنے گے.**
3. ** پشینے سے ساتھ مضمون رہنا: ہم اپنے پچھلے کے درد اور چالشوں کو ہمارے قلب میں رکھتے ہیں، لیکن انہیں ہمارے قدم پیش کرنے میں بھی کامیابی کی منشاء بناتے ہیں.**
4. ** امیدوارے رویکرد: ہم آرزو اور امید کے ساتھ پیش چلتے ہیں، یقین رکھتے ہوئے کہ ہمیں بہتر روزوں کی طرف لے جائے گا.**

بچه پودر ریتوال

مقدمه:

یہ ریتوال، "بچه پودر"، ہی یک روش قوی ہے کہ افراد را یہ فهم

آتہ ہے کہ چطھی چیزوں نہ انھا کو آسیب رسا دیا ہے اور اس سہ بچاؤ میں مدد کرتا ہے. یہ ایک آگاھگی اور قبول کی پروسہ ہے جو افراد کو اپنہ اعتیاد کہ علاوہ چلنا اور صحت کا رہ پیدا کرنا سیکھاتا ہے.

ریتال کہ قدم:

1. **آگاھگی اور قبول:**
   - خود کو اپنہ اعتیاد کہ عواقب اور پھر اس سہ بچاؤ کہ ضرورت کا آگاھی دہین.
   - قبول کرنا کہ تغییر ایک پروسہ ہے جو وقت، صبر اور مدد کی نیاز دیتا ہے.

2. **پھر کا قدم:**
   - یک آرام اور محفوظ محفل کا انتخاب کریں جہاں آپ بہ ترس صحت کہ بارہ میں بات سکیں.
   - یک مددگار یا شفاکار کا حمایت لئہ جو آپ کو رہ پر راھنمایی کرسکتا ہے.

3. **خود را آمادہ کرنا:**
   - تمام مواد اور ابزاروں کو تہیار کریں جو کہ آپ کہ لئہ مناسب ہیں، جیسہ نالوکسون (نالوکسون) کا دوز.
   - یاد رکھنا کہ آپ کا ھدف آسانی میں دست نہیں آنا بلکہ ایک سہول اور پایدار تغییر ہاں.

4.

در زمان واقعی، شکوه خط — به قطعات جدا شده

(Note: This is a poetic interpretation of your request, as "the glamour of the line" doesn't have a direct translation but aims to capture a sense. The Pashto phrase maintains the metaphorical and introspective tone.)

 # په چہ وازاں دہ آپ کہ لیہ ضروری چیزون کی فهرست

- نالوکسون: داکٹر یا ہلتی مرکز کا تعلق (Naloxone) کا دسترسی اور اس کا صحیح استعمال کرنہ کہ لیہ، آپ کو ایک معتبر ڈاکٹر یا ہلتی مرکز سہ مشورہ لنہ کی ضرورت ہے.**
- آموزش:** پوری فرآیند کہ بارہ میں مفصل آموزش حاصل کریں، جس میں نالوکسون کا استعمال، انسانی تنشات کا مدیریت اور اضطراری حالتوں میں واکنش شامل ہے.**

- مواد: نالوکسون کا ایک دوسرا (kit) حاصل کریں جو نالوکسون گاز کا حاوی ہوتا ہے جس میں تمام ضروری لوازم (box) ہوتا ہے معمولاً ایک محکم کیوں شامل ہیں.**
- آگاہی: سمجھیں کہ نالوکسون کیا ہے، اس کا استعمال کرنا کا صحیح طریقہ اور اس کا محدودیتوں کا آگاہی ضروری ہے.**
- پشوار پشتیبان: ایک معتمد دوست یا خانوادہ عضو کو نالوکسون کا استعمال کرنا سیکھانا اور اضطراری حالت میں کمک کرنا مفید ہو سکتا ہے.**
- دسترس تو ٹیلی فون یا اینترنت: اگہ کہ ضروری ہو، ہلتی مشاورہ خدمات یا اضطراری خدمات کہ لیہ تیلی فون نمرہ یا اینترنت کی ضرورت ہو سکتی ہے.**
- آگاهی تو محکم تنشات: تنشات اور اضطراب کو دستاویز بنان**

- یک کانتینر پودر بچه، پودر تالمک یا پودر سفید مشابه
- دکانی چاک ہواک (اختیاری - بیاں وضوح کہ لیہ)
- د اُم د بیخی را سروصدا کہ جاں ہوا، څه په چې وکتی څینې میں مرکزی موضع پر قرار دی گئی.
- موسیقی در این مراسم نباشد - سکوت ظرف است.

موں کہ پاس یہ ایک بگ ہے. میں اسہ آپ سہ بارہ کراں گا. اب تک اسہ نہیں کھولا.
[[د اون پاکت بسته شده را دور دایره بچرخانید. به مردم آن را بدهید تا بدون باز کردن، وزن آن را حس کنند.]]

موں کا یہ حس کیا ہے جب میں اسہ درک کرتا ہو؟ (Mōn kā yah his kya hai jab main isē darakht kartā ho?)

Explanation:

* **موں (mōn):** Hand
* **حس کا یہ (kā yah his):** This feeling, this sense
* **کیا ہے (kya hai):** What is it
* **جب میں (jab main):** When I
* **اسہ (isē):** It (referring to the "holding" action)
* **درک کرتا ہو (darakht kartā ho):** Experience, hold

This translation aims for a natural and empathetic tone suitable for a recovery support context.

درونکہ پس از څینگی کہ لیہ، پچهلہ کہ قدموں کو نہیں ڈھکا اور نہیں پڑا جانا. بهل جائہ اور آگه برہم روکنہ والہ قدموں پر تمرکز کریں.

بگ را بگشا و پودر بچه هوں کا نشانی دہ. کچھ لوگ خندشون لگا ہیں، اپنہ ساتھ رها کن.

موں اینک یہ کرنا چاہتا ہوں: میں اس سطح پر کچھ لگایا ہوں.
[[د اون مقدار کوچک رو روي آینه یا سطح تاریک قرار دهید. اگه گروه راحت باشه، آن را در یک خط بکشید.]]

موں دہ نگاہ کن. یہ چی ڈیتا ہے؟
[[د گروه پاسخ دی. کسی را مجبور نکن. کسہ خندد، کسہ ساکت ہوں، کسہ حس فیزیکی احساس ہوں. تمام پاسخہ معتبر ہیں.]]

د سه چهه کا څکهه‌ی پودر

1. **آماده‌سازي (تحضير):
- خود را برای تجربه آماده کنید. یک مکان آرام و راحت انتخاب کنید که در آن احساس امنیت می‌کنید.
- هرگونه مواد مخدر یا وسایل مرتبط را از قبل آماده کنید. اطمینان حاصل کنید که همه چیز در دسترس است.

2. **اجرا (تنفيذ):
- با دقت مقدار مشخصی از پودر را اندازه‌گیری کنید. از ابزارهای مناسب برای این کار استفاده کنید.
- پودر را به آرامی و با توجه به نیاز خود مصرف کنید. این روند را با آگاهی و کنترل انجام دهید.

3. **بازتاب (تفكر):
- پس از مصرف، لحظاتی را صرف بازتاب و درک تجربه خود کنید. احساسات و افکارتان را بررسی نمایید.
- از خود بپرسید: چه چیزی برایم مفید بود؟ چه درس‌هایی می‌توانم از این تجربه بیاموزم؟
- با دیگران در مورد تجربه‌تان صحبت کنید، اگر احساس راحتی می‌کنید. حمایت و درک متقابل را تجربه کنید.

یہ وہ چیز ہے جو ہاں تھی. یہ وہ تصویر جس نے آپ کے ذہن میں قبل اس کے استعمال میں پیداوار کیا. خط کا صاف ہونا. اس کا رواج. اس کا وعدہ. فیلموں نے اسے گلامرایز کیا. آپ کی مغز نے اسے گلامرایز کیا. ہم بچے پودر کو دیکھ رہے ہیں. ہم ایک بھی وقت بچے پودر کو ڈکھ رہے تھے.

د اُس گه کا څلپ:

- "من چے وادے میں خودم کو قانع کیا کے همه چیز خوب ہو جائے گی. لیکن جب تین بار ہوا، اون وقت مغز من تغییر کرد اور 'خوب' دوسرے معنا نہیں لگایا."

- "پہلے بار، میں خودم کو آرام کرنے کا کوشش کرتا تھا. لیکن جب دو بار تکرار ہوا، مغز من ان چالشوں کو تحمل کرنے کے لیے تنظیم ہوگا اور بعد اس کا رویکرد مختلف ہوا."

- "اول بار میں، من خودم کو فریب دیا کے کوئی خطر نہیں ہے. لیکن جب تین بار پہنچ گیا، مغز من آگاه ہوگا اور ایک نوا حس الہمیت اور حواس پر متمرکز ہونا شروع ہو جائے گی."

سے راہی ٹریک: دیوار

« قبل از اونکه پیش بریم، هر کس این پودر رو نگاه کنه. اس کا کوئی قوت نہیں ہے، غیر از قوتی جو ہم انہا سے دیتے ہیں. اب، معاشرت میں، ہم اس قوت کو ختم کر رہی ہیں.»

(فاسیلیتور میں آکر میرا یا کوئی سطح لگاتا ہے)

« میں اسے زبالے کے ساتھ لے جائے گا. اگر کسی کو کچھ جانا ہو، ایک کلمے، ایک صدا، یا ایک دست الہن، جیسے ہم اسے زبالے کے ساتھ لے جاتے ہیں، اپنی بیان کرے.»

(هر کس چے بھی کہے، اسے نادید بگیر اور تم امید کراں کے ہمیشے تک سر (گروہ بھی آهنگ میں چلتی ہے راست ہون.

دبریف - سه سؤال پس از مراسم

1. **چا دائی اپنے احساسات و افکار رو برا کرتے ہوئے؟ (Chā dāi apne aḥsāsat o afkār ra brah kartae huē?)**
2. **آیا این تجربہ نے آپ کو کچھ نوں سیکھایا یا ہمیشہ کے لیے یاد دیا؟ (Āyā in tajrobē nē apko kachh nō sīkhayā ya hamishē ke liye yad diya?)**
3. **کیا آپ کی زندگی میں کچھ تغییر لگایا ہے جو آپ کو امید یا قوت دیتا ہے؟ (Kia apki zindagī mein kachh tahrīr lagayā hai jo apko amīd ya quwwat dēta hai?)**

- دھان کے زمانہ ہی چیزوں نے آپ کی بدن میں کیا اثر دیا؟ آپ کا کوئی بھی دلیل توضیح دینے کی ضرورت نہیں ہے؛ صرف بدنی تجربے کو توصیف کریں.
- د اُن صورہ کا قدرتو کجا آئہ؟ (دو دقیقه كي بحث باز - گروه معمولاً اسبابوں می‌رسے: فیلم، موسیقی، دوستان، اولین ٹاپ، راحتی جات کے طور پر جو اپنے کردے ہیں.)
- د اُن حالاً څه پچها کهے گیا ہے. اس سے ہٹی کے وقت تو چی؟

  (Wazn e ؟یاوایا حس ہوا کیا وقت کے وے ڈرگه پچهلے بار دیکهی کے ہم ہے کے)

  جواب کوتاه:
  - بہت چیز نہیں ہوا. (Bahat chiz nahi hua.)
  - یہ ہمیشہ تکرار سے کام میں آتا ہے، ایک انفرادی واقعیت کے طور پر نہیں. (Yeh hamish tar tarkar se kam mein aata hai, ek infaradi waqaiat ke tor par nahi.)

 # ۱.۲

یہ پہ چار چھوڑے کا ایک فریم ورک ہے جو کامیونیتی ریکوری فیصلے کے لیے طراحی کیا گیا ہے. یہ آپ کو ریکوری اور حمایتی محیط بنانے میں مدد کرتا ہے، جہاں لوگوں کو ان کی سفر میں نئی امید اور قوت ملتی ہے.

مواد دیگر کا ریتوال (Rituals for Other Substances)

1. **تعریف مشکل:** اپن کهود ہوا کے یہ ماده کی اعتیاد ہے اور اس کا آپ پر کیا اثر ہے.

2. **حمایت جسٹ:** دوستان اور خانواده سے بهیڑکه کری، کسی معتمد شخص یا گروه سے مدد لائی جائے جو یہ پهرهل سکے کے آپ کی مشکل کو سمجهتے ہیں.

3. **آگاهی بڑهانے:** مواد کی خطرات اور ان کا جسم اور ذهن پر کیا اثر اپنے آپ کو اور دوسرے لوگوں کو سمجهانے کے لیے معلومات جمع کریں.

4. **هدف تعیین کرنا:** ہمیشہ مثبت اور قابل دسترس اهداف قائم کریں، جیسے "من آپنی اعتیاد کو کنترل کرنا چاہتا ہوں اور

ایک سالی زندگی سے بچاؤن گا."

5. ** استراتژیوں کا انتخاب: یہ تعیین کریں کہ آپ کیا کار کر سکتے ہیں تا مواد کی اشتیاق سے روک سکیں:**
- **روانچین کاروں اور شوق اٹھائے جو اندرونی قوت اور خوشحالی بھی لائیں.**
- **یوگا، مدیتیشن یا دوسرے آرامش بخش تمرینات کا انتظام رکھیں.**
- **طبیعت میں وقت بسر کریں یا دوسرے خلوت و سلمی فعالیتوں میں شامل ہوں.**

6. ** پشتکشی اور مسٹرگی: یہ قبول کریں کہ تغییر ایک پروسس ہے اور پچھلے قدمو**

 # د رویکرد را به مطابقت با چیزهای موجود در اتاق تنظیم کنید

اگر فضا و منابع در دسترس شما محدود است، می‌توانید مراسم احیای خود را با استفاده از آنچه که در اطراف خود دارید، تطبیق دهید. اینجا چند نکته برای کمک به شما وجود دارد:

*1. ** محیط آرامش‌بخش ایجاد کنید:** حتی اگر فضا کوچک باشد، سعی کنید فضایی آرام و راحت ایجاد کنید. می‌توانید از نور کم، موسیقی ملایم یا صدای طبیعت استفاده کنید تا محیطی آرامش‌بخش بسازید.*

*2. ** ابزارهای ساده برای کمک به تمرکز:** از اشیاء روزمره برای کمک به تمرکز و مدیتیشن استفاده کنید. مثلاً، یک بالش یا پتو می‌تواند به عنوان حمایت فیزیکی در حین مدیتیشن مورد استفاده قرار گیرد. شمع‌ها، گل‌ها یا اشیاء هنری می‌توانند به ایجاد فضایی معنوی کمک کنند.*

*3. ** تنفس آگاهانه:** تمرکز بر تنفس یکی از قدرتمندترین ابزارهای خودآگاهی است. حتی در یک اتاق کوچک، می‌توانید با نشستن راحت و توجه کامل به نفس خود، لحظاتی از آرامش را تجربه کنید. عمیق نفس بکشید و اجازه دهید بدن شما شل شود.*

*4. ** تصویرسازی ذهنی:** اگر فضا محدود است، می‌توانید از قدرت ذهن خود استفاده کنید. تصور کنید که در یک مکان آرام و دلخواه هستید. این تکنیک می‌تواند به کاهش استرس و افزایش احساس کنترل کمک کند.*

*5. ** مدیتیشن راه رفتن (در صورت امکان):** اگر فضای کافی برای حرکت دارید، مدیتیشن راه رفتن را امتحان کنید. با آگاهی از هر گام و حرکات بدن خود، در حالی که آرام قدم می‌زنید، ذهن خود را متمرکز نگه دارید.*

*6. ** یادداشت‌برداری:** از کاغذ و قلم برای ثبت افکار و احساسات خود استفاده کنید. نوشتن می‌تواند به سازماندهی افکار و شناسایی الگوهای ذهنی کمک کند.*

به یاد داشته باشید، هدف ایجاد یک تجربه معنوی و احیاگر است، بنابراین خلاق باشید و از منابع در دسترس خود به بهترین نحو استفاده کنید.

# مواد مخدر	**# ستاند ان اپ و تطبیق مراسم**
## تعریف	**## مقدمه**
مواد مخدر یا داروهایی که تأثیرات قوی بر ذهن و بدن	**این بخش به شما کمک می‌کند تا ابزارهایی را که در طول روند**

بهبودی با آن‌ها مواجه می‌شوید، درک کنید. ما این مفاهیم را به "و "تطبیق مراسم (Stand-In Objects) "عنوان "استاند-ین اشیا معرفی می‌کنیم. این تکنیک‌ها به شما قدرت (Ritual Adaptation) می‌دهند تا با چالش‌های خود روبرو شوید، انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید و مسیر بهبودی را با اطمینان بیشتری طی کنید.

استاند-ین اشیا (ابزارهای جایگزین)

استاند-ین اشیا، راه‌حل‌ها یا فعالیت‌هایی هستند که به جای رفتارهای مخرب یا اعتیادآور، به شما کمک می‌کنند تا نیازهای عاطفی خود را برآورده کنید. این ابزارها می‌توانند به شکل‌های مختلف ظاهر شوند:

- **فعالیت‌های فیزیکی:** ورزش، پیاده‌روی در طبیعت، یوگا یا حتی رقصیدن می‌تواند به جای مصرف مواد مخدر یا الکل، آرامش و لذت را به شما بدهد.
- **هنرها:** نقاشی، نوشتن، موسیقی یا هر نوع خلاقیت دیگر می‌تواند یک روش قدرتمند برای بیان احساسات و مدیریت استرس باشد.
- **ارتباطات اجتماعی:** صحبت با دوستان قابل اعتماد، پیوستن به گروه‌های حمایتی یا شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه می‌تواند حس تعلق و ارتباط را تقویت کند.
- **تمرینات ذهنی:** مدیتیشن، تنفس عمیق یا تمرینات آگاهی می‌توانند به آرام کردن ذهن و کاهش اضطراب کمک کنند.

هدف این است که یک جایگزین سالم برای رفتارهای اعتیادآور پیدا کنید که بتواند نیازهای مشابهی را برآورده کند.

تطبیق مراسم (تغییر در رویدادها)

مراسم‌ها یا رویدادهایی که ما در زندگی روزمره خود دنبال می‌کنیم، می‌توانند تأثیر عمیقی بر سلامت روان و بهبودی ما داشته باشند. تطبیق مراسم شامل تغییر این رویدادها برای حذف جنبه‌های مخرب و ایجاد یک

انسان دارند، شامل هروئین، کوکائین، ماری‌جوانا، و بسیاری دیگر است. این مواد می‌توانند باعث وابستگی جسمی و روانی شوند و به شدت بر سلامت فرد تأثیر بگذارند.

اثرات

- **تأثیرات فوری:** افزایش احساس خوشحالی، کاهش درد، تحریک یا آرامش، تغییر در ادراک.
- **تأثیرات بلندمدت:** آسیب به مغز و اعصاب، مشکلات قلبی، بیماری‌های روانی، وابستگی شدید، و مشکلات اجتماعی و قانونی.

راه‌های کمک به خود

- **آگاهی:** شناختن خطرات و اثرات مواد مخدر اولین گام است. درک عواقب وابستگی می‌تواند انگیزه‌ای برای تغییر باشد.
- **حمایت:** ارتباط با خانواده، دوستان قابل اعتماد، یا گروه‌های حمایتی می‌تواند کمک بزرگی باشد.
- **مشاوره:** مشاوران حرفه‌ای می‌توانند راهنمایی و ابزارهایی برای مقابله با اعتیاد ارائه دهند.
- **درمان:** مراکز درمانی تخصصی برنامه‌های درمانی شامل مشاوره، گروه‌درمانی، و گاهی داروها را ارائه می‌دهند.
- **فعالیت‌های جایگزین:** ** یافتن سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که جایگزین مصرف مواد می‌شوند، مانند ورزش، هنر، یا داوطلب شدن.

یادآوری مهم

رهایی از اعتیاد به مواد مخدر یک فرایند دشوار است، اما امکان‌پذیر. کمک گرفتن از منابع مناسب و حمایت مداوم، کلید موفقیت است. هرگز خود را تنها نگذارید و از کمک‌های حرفه‌ای دریغ نکنید.

اپیوئیدز/قرص‌ها

درک خطر

اپیوئیدز مواد مخدر قوی هستند که

د کھکھ ٹاکٹ میں ایک شیری، یا پیل بٹل بدون نمک ل آئ جس میں مینٹس ہیں سب ک درمیان بڑھاں ہر کس اپن چھوٹ میں ڈکھائ ہر سه عمل کا ایک جادو: 'یہ وہ تجویز کا شکلی تھا. یہ وہ راحت کا شکلی تھا. ہم شیری ڈھرا رہی ہیں.' اسی طرح سه عمل کرین. انہا کو آخری میں دور کھڑا دیں

	می‌توانند احساس خوشحالی و آرامش ایجاد کنند، اما استفاده از آن‌ها خطرات جدی داره. این مواد می‌توانند به سرعت اعتیادآور باشن و سلامت جسمی و روانی شما رو تحت تأثیر قرار بدن. ## راه‌های کمک به خود یا دیگران 1. **آگاهی:** در مورد اپیوئیدز، اثرات آن‌ها و خطرات اعتیاد اطلاعات کسب کنید. دانستن حقایق می‌تواند از اشتباهات جلوگیری کند. 2. **درخواست کمک:** اگر شما یا کسی که می‌شناسید با مشکل اعتیاد به اپیوئیدز دست و پنجه نرم می‌کند، کمک بخواهید. صحبت کردن با یک متخصص سلامت روان یا مشاور می‌تواند اولین گام مهم باشد. 3. **درمان جایگزین:** در مورد گزینه‌های درمان جایگزین مانند متادون یا بوپرنورفین سوال کنید. این داروها می‌توانند به کاهش علائم ترک و مدیریت اشتیاق کمک کنند. 4. **حمایت اجتماعی:** پیوستن به گروه‌های حمایتی یا برنامه‌های بازتوانی می‌تواند شبکه‌ای از افراد همدل و متعهد را فراهم کند که در مسیر بهبودی همراه شما هستند. 5. **مدیریت استرس:** تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا ورزش منظم را امتحان کنید. این روش‌ها می‌توانند به کاهش نیاز به مواد مخدر کمک کنند. 6. **مشاوره و روان‌درمانی:** با یک مشاور یا روان‌شناس صحبت کنید تا به شما در شناسایی و مقابله با عوامل زمینه‌ای اعتیاد کمک کند. 7. **اجتناب از محرک‌ها:** از مکان‌ها، افراد یا فعالیت‌هایی که باعث می‌شوند به اپیوئیدز روی بیاورید، دوری کنید. 8. **برنامه‌ریزی برای بحران:** در صورت مواجهه با اشتیاق شدید، یک برنامه اضطراری آماده کنید. این ممکن است شامل تماس با یک خط کمک، رفتن به یک مرکز درمانی یا مصرف دارو تحت نظارت باشد. 9. **پیگیری و تداوم:**
د کاسه‌ی ﷺوای سیب یا آب در کاسه‌ی شراب. ژنیک: «ما بیا ﷺم اس را بو می‌کنیم. دﷺان کﷺ ساتھ کیا براﷺانداز ﷺو، اس چیزﷺ کی بو در کاسه‌ی اینچ؟» اسﷺ بو کن. بارﷺ بر سر ﷺم ﷺوا چیز بات کنید. پھر ھمه‌جا اپنﷺ ساتھ پھر آنا.	# آلکول ## ۱. درک مشکل - آلکول یک ماده‌ی کنترل‌کننده‌ی ذهن است که می‌تواند به راحتی اعتیادآور شود. مصرف بیش از حد

آن می‌تواند بر سلامت جسمی و روانی شما تأثیر منفی بگذارد.
- شناختن این واقعیت که شما با یک مشکل روبرو هستید، اولین گام در مسیر بهبودی است.

۲. پذیرش کمک

- قبول کنید که نیاز به حمایت و راهنمایی دارید. به یاد داشته باشید که درخواست کمک نشانه‌ی قدرت است.
- با افراد قابل اعتماد، دوستان یا اعضای خانواده صحبت کنید. آنها می‌توانند در این مسیر از شما حمایت کنند.

۳. قطع مصرف

- تصمیم بگیرید که مصرف آلکول را متوقف کنید. این ممکن است دشوار باشد، اما مزایای آن برای سلامتی و آینده‌تان ارزشمند است.
- اگر لازم بود، از مراکز درمانی یا گروه‌های حمایتی کمک بگیرید تا در این فرایند به شما یاری برسانند.

۴. مدیریت علائم ترک

- وقتی مصرف آلکول را قطع می‌کنید، ممکن است با علائم ترک مواجه شوید. این علائم موقتی هستند و قابل مدیریت:
  - اضطراب و بی‌قراری
  - تعریق و لرز
  - مشکلات خواب
  - اشتها بیش از حد یا کاهش آن
- تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، ورزش، یا صحبت با یک مشاور می‌تواند کمک کند.

۵. ایجاد عادات سالم

- عادات جدیدی را اتخاذ کنید که به جای مصرف آلکول، سلامتی شما را ارتقا دهند:
  - ورزش منظم
  - رژیم غذایی متعادل و مغذی
  - تمرینات ذهن‌آگاهی مانند یوگا یا تنفس عمیق
- این عادات نه تنها به بهبود جسمی شما کمک می‌کنند، بلکه به مقابله با علائم ترک نیز یاری می‌رسانند.

۶. حمایت اجتماعی

- خود را در میان افرادی قرار دهید

که از شما حمایت می‌کنند و انگیزه‌تان را تقویت می‌کنند. - شرکت در گروه	
# سیگار اور ڈیجی (Vaping) ## ۱. آگاهي ایجاد کرنا: - سیگار اور ڈیجی مصرف کر اثرات تک آگاہ بنیں. یہ صحت، رواني و مالی جناحو پر تأثیر ہی‌گذر. - مواد مخدر موجود در سیگار اور ڈیجی کو بہتر سمجھن، جس س آپ کو ایک آگاہ تصمیم لگان میں مدد میل گی. ## ۲. دلایل ترک: - آپ ک صحت و زندگی کی کیفیت ار کا قیاس کریں. بہتر میں ہوای دیکھن، بہتر خواب، اور بہتر انرجی سطح. - پولی کو جب خرج کرت ہو جو ہمیش سیگار اور ڈیجی پر خرچ ہوت ہیں، اس مثبت کاروں میں سرگرم کرنا. - رواني فائد بھی شامل ہیں، جیس استرس اور اضطراب میں کاهش. ## ۳. استراتژیوں کی تدوین: - ** آپ کو کیا لگتا ہ؟** سیگار یا ڈیجی ترک کرنا آپ ک لی کیا معنا رکھتا ہ؟ اس پر فکر کریں اور اپن دلایل کو یاد رکھیں. - ** هدف تعیین کرنا:** مثلاً، "میں آج س سیگار ترک کر را ہوں" یا "میں ایک ماہ میں ڈیجی س خلاص ہون جاؤں گا." - **دوستان اور کمک گیرن:** گن، یا ایک خانواده س حمایت م حمایتی گروه میں شامل	پنکھا، اونو معمول تھیار پوزیشن میں چھٹا کرنا اور دیکھنا: «گریپ کو دیکھا جا. وچ ک نہ والا جگ کو دیکھا جا.» تھ میں پنکھا 30 ثانیه سکوت میں سموک پوزیشن میں رکھا بھی جائ، پھر اونو نکل اور تھ کو لڑایا کرنا.
# مر و سٹیمولانت‌ها ## درک مواد: - ** مر (Meth):** یہ ایک قوی مخدر ہ جس معمولاً به شکل کریستال یا پودر پیدا کیا جاتا ہ. ان میں متامفتامین ہوتا ہ، جو ایک مرکزی عصبی سیستم فعال کننده ہ. - **سٹیمولانت‌ها (Stimulants):** یہ مواد گروه کا ایک دسته ہ جس میں کافئین، آمفتامین، و دوسر مادیات شامل ہیں جو مزاج کو بہتر بنایا اور انرژی افزایش دی.	د اُن دو چیز د لئ ہی نہ ہیں: ایک کوچیک آینه اور بکنگ سودا، یا ایک شیشه ہوئی لین والا اندرزی (کرفت استور س در دست رس ہوتا ہ). جاذبه یہ ہ ک ریتوئل ک معاشر. اس میں سه عمل ہی ہیں - لیکن اضاف کریں: "ریتوئل نہ تمنہ کیا قبل اُس زمان پر جو تم نہ اس کا استعمال کیا؟ تدارک ہی همیش ضربه دی. " یہ شرط بندی ہ. یہ وہ چیز ہ جو همیں رنایا ہ.

## اثرات و خطرات: - مہ‌ر اور سٹیمولانت‌ها کا استعمال می‌تواند بر مغز، قلب، اور کبد کی وظایف تأثیر بگذارد. - ان میں شامل ہونے والے مواد اعتیاد آور ہیں اور ان کا بیش از حد استعمال خطرناک ہو سکتا ہے. - اثرات جانبی می‌تواند شامل بی‌خوابی، اضطراب، دل کی دھدکن، اور حتی روانپریشی ہو. - این مواد بر روابط شخصی، کار، اور سلامتی کے نگرے بھی تأثیر می‌گذارے ہیں. ## کمک اور حمایت: - اگه آپ یا کسی کا معاشر استعمال کرنے والا ہے، یاد رکھنا ضروری ہے کے یہ ایک پزشکی مشکل ہے جیسے کوئی دیگر. - کمک گیری سے نہیں چھوڑنا؛ فینڈا ہلپلاین] اورگنیزیشن جیسے سے ساتھ [(findahelpline.com) ارتباط برقرار کرنا جو مشاورے اور منابع فرا	
کانابیس	چای کی بک یا گیاهان خشکے کا پکیج. بو ہنگی ارتباطات کو تحریک کرتا ہے. اسے دورے دور کرنا. دکھائی کے چیزوں کو پھر سمجھنا. "یہ کامیلو ہے. آپ کا مغز کامیلو کے بو پر واکنش دیا. یہ شرطی کا کٹر ہے کے کیسے قوی ہوتا ہے." اس کے لئے سه عمل.

مودل ۲: په چاره‌یابی و حمایت از قوی‌تر شدن

هدف

هدف مودل ۲ یې دا دی چې افراد درګیر مواد مخدر، اور اسان کمک کرنې والوں کو ابزار اور استراتژی‌های موثر دیهیں جس سې انډا قوی ډو سکیں اور پالیسی کرنې میں مدد مل سکې. یې مودل اندرونی اور بیرونی چاره‌یابی تکنیک‌ها، حمایت اجتماعی، اور خودمراقبتی استراتژی‌ها را شامل دی.

گام‌های کلیدی:

1. **شناسایی علائم وابستگی:**
   - آگاه کردن افراد در مورد نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر، جیسې تغییر رفتار، اعتیاد رواج‌یاب، اور مشکلات مالی.
   - تشویق کرنا کې انها خودشان کی وضعیت رو بررسی کریں اور کمک طلب کریں.

2. **ارائه حمایت عاطفی:**
   - یک محیط امن اور بدون قضاوت ایجاد کرنا جس میں افراد بتوانند احساسات و نگرانی‌های خویشتن رو به اشتراک بگذارند.
   - ن‌ګوش دادن فعال، همدلی، اور تشویق کرنا کې انها قوی ډون اور تغییر ل.

3. **کمک برای قطع مواد:**

   - **نالوکسون (Naloxone):** یې ایک دارو دی جو مواد مخدر کی اثرات رو موقتاً ختم کر سکتا دی، خاصاً اپیون و هروئین. اسې آموزش دیں کې چطور نالوکسون استفاده کریں اور در دسترسیت انډا رو افزایش دیں.

   - **برنامه‌های ترک:** افراد کو برنامه‌های ترک مواد مخدر میں راهنمایی کرنا، جیسې ډی‌آردی-۲ اختلالات ک (MTHFR) جنون یا مثھ اف‌آر (DRD2)

سیمولاسیون خیمه ډیدایي (Stigma Simulation)

این څینې یه تجربې دی جو کاروریتوں کې کراشتن کې اثر کو نشاني کرتا دی، جس سې افراد کھھیچې ډیدایي و کمک کا طلب کرنې میں محصور رې سکتې ډیں. اس څینې میں، آپ خود کو مختلف کاروریتوں کې موڅھوں میں پیدا کرکې، کاروریت کې اثر اور کاروریون کې بارې میں کچھ ڈرک ډاں گې.

چگونگی عمل کرنا:

1. **انتخاب کاروریت:** څینې کې ابتدائی مرحله میں، آپ کو ایک کاروریت انتخاب کرنا ډوگا جو آپ کې لیې معنادار دی. یې ډو سکتا دی: افسردگی، اضطراب، مواد سوء مصرف، یا ډر نوع کا جسمی کار.
2. **سیمولیشن شروع کرنا:** آپ کو مختلف کاروریت کې اثر کو نشاني کرنې کې لیې طراحی ډوئې سناریوں میں گم ډونایا

ہوگا۔ یہ سناریوں شامل ہیں:
- کارورییت کے علائم اور نشانہ۔
- اجتماعی و شخصی چالش۔
- کمک کا طلب کرنے میں محصوریت۔
3. ** تجربے کا مواجہ:ـ آپ کو اس خینے کے طول میں، آپ کی کارورییت ک**

کھپے کو خرک (آینہ) بدلائی، پکہ ہمیشہ چارے اور درمان (پاکیزگی) بنا

درون‌کاری درمانی (Therapeutic Mechanism)

1. ** اعتمادسازی: اعتماد و ارتباط قوی با فرد در حال بهبودی، پایه‌ی موفقیت درمان است. این شامل گوش دادن فعال، همدلی، و احترام متقابل می‌شود.**

2. ** شناسایی عوامل محرک: کمک به فرد برای شناسایی و درک عواملی که باعث بازگشت به اعتیاد می‌شوند. این می‌تواند شامل موقعیت‌ها، احساسات، یا افراد خاص باشد.**

3. ** توسعه استراتژی‌های مقابله: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای سالم مانند مدیریت استرس، حل مسئله، و تنظیم هیجانات برای مقابله با محرک‌ها و اشتیاق به مواد مخدر.**

4. ** تغییر نگرش: تشویق فرد به بازنگری در باورها و نگرش‌هایش نسبت به اعتیاد، مواد مخدر، و خود. این می‌تواند شامل رد کردن ایده وابستگی و پذیرش کنترل شخصی بر زندگی باشد.**

5. ** تقویت مثبت: استفاده از تقویت‌های مثبت برای تشویق رفتارهای سالم و پیشرفت در روند بهبودی. این می‌تواند شامل پاداش‌ها، تحسین، یا هر نوع تشویق دیگری باشد که فرد را به سمت اهدافش سوق دهد.**

6. ** آموزش مهارت‌های زندگی: آموزش مهارت‌هایی مانند مدیریت زمان، ارتباط موثر، حل تعارض، و مراقبت از خود برای کمک به فرد در سازگاری با زندگی بدون مواد مخدر.**

7. ** حمایت مداوم: ارائه حمایت و راهنمایی مداوم در طول روند بهبودی، حتی پس از اتمام برنامه‌های رسمی درمان. این می‌تواند شامل گروه‌های حمایتی، مشاوره، یا شرکت در فعالیت‌های اجتماعی مثبت باشد.**

8. ** مداخلات دارویی (اگر لازم باشد): در مواردی که اعتیاد شدید است، داروهایی مانند نالوکسون (Naloxone) ممکن است برای کمک به فرد در غلبه بر وابستگی و اشتیاق تجویز شوند.**

یادآوری: این فرایند باید با توجه به نیازهای منحصر به فرد هر فرد تنظیم شود. هیچ روشی یک‌سان برای همه نیست، بنابراین انعطاف‌پذیری و شخصی‌سازی کلید موفقیت است.

د ستیزه کاری از طریق انزوا کار می‌کند. وقتی کسی به شما «چهره مت» یا بگوید که شبیه معتاد به نظر می‌رسید، خجالت ناشی از این است که شما را از دیگران متمایز می‌کند - به عنوان کسی که کاری کرده‌اند که دیگران نکرده‌اند، کسی که شواهد آن را بر بدن خود دارد، کسی که از دیگران

متفاوت به نظر می‌رسد. این نشانه تنها زمانی شرم‌آور است که شما در انزوا باشید.

د سیمولیاسه څا ستراتیجۍ کا کار این ہے کہ مارک رو جھانی بنایا جائے. جگا ہر گروہ کے اعضای مشترک ہی ڈرند، ہر کس پچھلے اپنے پوست کے چھوٹه ڈرند، ہر کس اپنے ساتھیں کے ساتھ اولاي ہنا، مارک ہونے کا مفہوم ختم ہو جاتا ہے. اس حال میں، اون ہی شرم ہونا نہیں رہتا جو اندر انزوا کے لیے چاہیے. سیمولیاسه انزوا کو ختم کرتے ہوئے ہے.

دوسے مکانیزم "ریفریم" څزایش می‌ہا، جہا کے از "مے فیس" (یک برچم اجتماعی) پہلے، تا "ال ډاں دے نظام می‌ہوائنے والے مواد، دوپامین کی محکم ڈھکک، اور مے از پوست کا ضعیف ہونے" پہلے. ریفریم نے شرم ہونے والے روایت کو صحیح ہونے والے روایت سے بدل دیا، جس سے درمان قابل دسترس ہو جا سکتا ہے. شرم گردی کے چھرے کو نہیں ہٹا جا سکتا، لیکن انہا روایتی میں بدلائش سے قابل مقابله ہونا ممکن ہو گا.

د اُردو څکي په چارے ډاں (۲.۱)

سیمولیشن اسکریپت

مقدمہ

یہ ایک محکمے اور مؤثر طریقے ہے کے آپ کو ایک فرد کے ڈر و معاشرت کے ساتھ نئی تھیکا دینا میں مدد کرے، خاص طور پر جو درد یا مواد سوء مصرف کے اعراض سے جگے لے رہا ہے. یہ سیمولیشن آپ کو ایک حمایتی محیط میں ہونے کی اجازت دیتا ہے، جہاں آپ سافٹ اور غیر قضاوتی طور پر سمجھا جا سکتے ہیں کے اس شخص کے ساتھ کیا کار کرنا ہے.

مراحل:

1. **تعارف کریں اور اعتماد بنائیں:**
   - خود کو معرفی کریں اور اپنے مقصد کا حوالا دیں.
   - ان کی بےار و احساسات کو سمجھنے کا پھام دیاں، اور اس بات پر تأکید کریں کے یہ ایک محرمانے جلسے ہے.

2. **درد یا سوء مصرف کے اعراض کا فهم:**
   - انہیں پوچھیں کے وہ کیا احساس کر رہے ہیں اور کیا کوئی خاص علائم ہیں جو انہیں آپنے صحت میں دیکھنے میں رہی ہیں.
   - درد، خوشی، یا سوء مصرف کے دیگر اثرات کے بارے میں سمجھا جائے.

3. **حمایت اور شناخت:**
- انہیں اطمینان دیاں کہ وہ نہیں تنہا ہ

د سه مرحله کا رویکرد لگا:

*1. **معرفی و ایجاد اعتماد:** په مشارکتنا آشنایی لار، محرمیت را برسپار و فضای امن بیاورند.*
*2. **اطلاع رسانی و آموزش:** په نتیجه یی کې علاج، اعتیاد، اور پهاسوں کا معلومات دیند، ابزارا اور استراتژی های مفید را تعلیم کرند.*
*3. **پشتیبانی و اتصال:** په مشارکتنا کمک کرن، منابع سترگ کا دسترس قایم کرنند، اور انها را به جامعه یی کې عضوان دېند کې اپنې سفر کا پیگیری کریں.*

 # په چې وازاں دې آپ کې لیې ضروری چیزون کی فهرست

- ** داکٹر یا ہلتی مرکز کا تعلق: اپنې درمانکار یا ہلتی مرکز کا نام اور تفصیلات، جیسې تماس نمرې، آدرس، اور کارکردوں کی معلومات.**
- ** ریکورڈ ہونې والې بیماری: اپنې بیماری کا کامل و تفصیلی شرح، شامل علائم، زمانې، اور شدت.**
- ** دارویی مواد: جاری داروں کا لیست، شامل دوز، تکرار، اور ان کې نام. جیسې ہلتی نجات داروں کی معلومات بهی شامل کریں نالوکسون (Naloxone).**
- ** آپنې ساتھ رہنې والې لوگوں کا تفصیلات: اپنې همراهان یا پرانیں کې نام، تماس نمرې، اور ان کې ساتھ رہنې کا سطح.**
- ** آسان دسترسی کا اینترنت اتصال: ہمیشې اینترنت کا اتصال ہونا ضروری ہے تاکې آپ بلوپرینٹ (Blueprint) اور دوسرې آنلاین منابع سې دسترس حاصل کر سکیں.**
- ** محلی ہلتی خدمات: اپنې شہر یا منطقه میں موجود ہلتی خدمات، درمان مراکز، اور مشاورې کاهانې کا دانش.**
- ** مالی منابع: درمان کې لیې ضروری مالی مدد کا دسترسی، جیسې بیمې، کمکات، یا فوند.**
- ** پشوار و حمایت گروهوں کا ارتباط: ہمیشې اپنې پچهواں اور حمایت گروهوں سې مرتبط رہنې کی کوشش کریں جو آ**

- د اُم میں کوچکې آینه:
  - د کٹن کې مغازه سې ایک نما کا خریداری کریں، جب تک هر شخص کې لیې ایک ہو.
  - یا اسې مشترک بنایا جا سکتا ہے، جب تک تمام افراد کې لیې کافی ہو.
- د کهاہا بٹی موڈیفایزر، ناخ یا لائون — ځنکې میں په جاتې ہیں.
- # پښتو ترجمې: چارې کا هستې (Recovery Kernel)

  ## مقدمه

  یې ایک جامعه محور چارچوب ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی از مواد سوء مصرف کی سفر میں مدد کرتا ہے. یې طرح یک هسته کا کار کرتا ہے جو افراد کو خودی قوت و توانائی نې میں مدد میلہدیتا ہے تا کې انہیں اپنې صحت اور زندگی میں بهبود ل

  ## چارې:

  1. **آگاهی اور شناخت:**
     - خودت کو مواد سوء مصرف کې اثرات اور علاج کې بارې میں تعلیم دیں.
     - اپنې سوء مصرف کې پچهلې و فعلی عوامل رو برسائی کراں اور ان کا تحلیل کریں.

  2. **هدف قائم کرنا:**
     - رهایی کا ایک واضح هدف تعیین کریں جو قابل دسترس اور واقع بینا ہو.

- کوچک اهداف بندی کریں جو آپ کو پچھلے کے قریب ہونے میں مدد کرتے ہیں.

3. **استراتژی تدوین کرنا:**
   - اپنے ہدفوں کے لئے ایک قدم باز استراتژی بنائیں.
   - موثر تاکتیکات اور تکنیکات پیدا کریں جو آپ کی نیازات کے مطابق ہون.

4. **پیرامد کا پیگیری:**
   - منظم طور پر پیشرفت خودت کو ریکارڈ کریں اور انعکاس کریں.
   - ضروری ہو تو، استراتژیوں میں تعدیلات لائیں.

یادداشت:
- یہ چارچوب صرف یک راهنما ہے؛ آپ کا شخصی سفر منحصر به فرد ہے.
- اگ

- موسیقی ساکت در مرحلهٔ بهبودبخشی - موسیقی ساز بدون کلام، آرام‌بخش

 # یہ خینے پہ چارے وارہ (Recovery Kernel)

یہ ایک جامع فریم ورک ہے جو کامیونیتی کے انتعاش اور حمایت کی تسهیل کے لیے طراحی ہے.

موں د چیزون کو زبانی ہوں کے لوگ ان اتاقی میں کے لوگوں، یا ہم جیسے لوگوں نے کہا ہے، یا اس طرح کے فکر کیا ہے. یہ سب واقعی چیزے ہیں جو لوگ کہتے ہیں. میں انہیں اپنے سامنے لائا ہوں تاکے ہم انہیں دیکھ سکیں، نے کے وہ صحت میں ہیں.

[دھیں ڈھٹا، ہتھیار ہوے خاکھیں.]

موں کے حوالے سے ہر زمانے تو ایک معتاد کو پھر بھی پھر تشخیص دیا جا سکتا ہے.
میث خارے. پوست رو بہت دکھا. وہ پیداست کے انہوں نے خودشان کو کیا ہے.
وہ خودشان کا انتخاب کردہ بودند.
مرکز وادار: "واداری یک بار شروع می‌شود، هرگز تمام نمی‌شود."
مردم هرگز واقعاً تغییر نکنن.

(Mardam har ghar waqei çand-e daraft nahan.)

Explanation:

**
* **مردم (mardam):** People
* **هرگز (har ghar):** Never
* **واقعاً (waqei):** Truly
* **تغییر (tahafuz):** Change
* **نکنن (nahan):** Won't

This translation conveys the same sentiment as the original English phrase, expressing a sense of hopelessness about someone's potential for change. It is phrased in a direct and non-judgmental manner suitable for a supportive recovery context.

[[د قړی څک د]]
فاسیلیتور: کېږي از آنې والې چیزوں کو پلاټ ماه میں خودت کې بارې میں شنایا ؟؟
[:د اچ سکوت خپل څزې. عجله نکن. پهر]
موں دې اسې کا عمل کراں گا.

د لوې په چارې — سیمولیشن کا جهانی سیکهـ

١. څینگی بیاورندې:

- اپنې درم کې بارې میں فکر کریں اور اسې ایک داستان یا پارابل کې طور پر بیان کریں جو آپ کې لئې معنوی ہو.
- یې داستان ایک شخص، یک جامعه، یا حتی سیستمی کې بارې میں ہوگا جو درد اور رهایی سې جگې لې.
- آپ کا هدف اس داستان کې طریقې سې درم اور رهایی کې مفاهیم کو پڑهانې کا ؟؟.

٢. نقش بندی:

- اپنې گروه میں افراد کو مختلف نقشوں میں تقسیم کریں: ہمې، مرې، دوست، درمانگر، و غیره.
- هر فرد کا وظیفه ہو گا کې وې اپنې درم کې بارې میں صحبت کریں اور دوسروں کو سمجهائند.
- یې نقش بندی ایک امن فضای بنانې میں مدد کرتی ؟؟ جہاں افراد اپنې تجارب کا اشتراک کر سکتې ہیں.

٣. چالش اور حل:

- داستان میں چالشیاں یا موانع پیش کریں جو شخصیتوں کو پوری طرح سمجهنې میں مدد کرتې ہیں.
- گروه کې اعضای وچهـ کر اپنې تجارب اور استراتژیوں کا اشتراک کریں تاکې یې چالشیاں حل کی جاسکن.
- هر چالش کا حل ایک نوں یادداشتی تجربه بنایا جائې گا جو افراد کو درم س

موں هر کس سې چهت ہو کې ایک آینه لاؤ جب بهی آینه نہیں ہو، تلفن کی دوربین کا استعمال کریں
موں اپنې پوست کا دیکهـ. اب. واقع میں.
[ثانیه سکوت دیں ٣٠.]
موں — چیزې میں آپ کا خولنا. ایک نشان، ایک جگې، ایک خشک پتې، ایک منفذ، یا وې چیزی جو آپ معمولاً نہیں جانا چاہیں کې کسی کو دیکهایا جا سکې. آپ تمام کې پاس ؟؟. اس غرفې میں موجود هر کسی کې پاس ؟؟.
[[.د قړی څکهاې]]
موں کا حوالې کرنا: حال ہی اپنې ہاتهـ سې اسې چهوڑ کې دیکهیں. ہرگیز تهاجمی نہ ہو، بلکې اسې بچاں اور یې احساس دیکهیں کې آپ اسې چهلنا، اس پر کهیننا یا اسې پتې کرنا چاہتې ہیں.
موں اون ہوا. یې آپ کو خراب نہیں کرنا ؟؟. یې دوپامین کی طریقې سې پُر ہونې والا ہمیشې تکمیل ہونا ؟؟. وہی مکانیزم جو اشتیاق کو رانې والا تها، وہی پیکنې کو بڑهانې والا تها. یې ایک ہی کابلگری ؟؟. یې ایک ہی نظام ؟؟.

مرې په چهرې کا دیکهو.
موں هر کس اپنې دل میں آئین دیکهـ رہا ؟؟، هر کس نې کچهـ پهیلایا ؟؟، هر کس میں ہمیشې ہنسی ؟؟؟

موں این اتاق می‌دہ کوئی "میث ڈن" نہیں ہیں یہ عصبی نظاموں کی عمل ہی ہیں جو کہ وہ کیمیائی استرس کہ زیر اہم میں کرتہ ہیں

 # د کاردی څکهایا یا دی دیوار په چسبا

اگر آپ ہمیشہ یہ یاد رکھتہ ہیں، میں بہتر ہوں گہ:

- خود را بشناس: دوسرون کہ قضا و قدر کو څرک نکن. خودت کو یقین بنا کہ تُو ** قابل، شایسته، اور محفوظ ہیں.**
- دعوا کرنا سمجھ: غم، خوف، یا ناراحتی جس کا سبب ہو، اپنہ ڈاکٹر یا کوئی پرنا ** معاشرہ کہ ساتھ اشتراک کرا.**
- کمک مند ہونہ میں خجالت نکشید: کمک طلب کرنا ضعف نہیں، بلکہ ہر کسی کہ ** لیہ ضروری ہہ.**
- پڑھا اور یاد رکھا: یہ کاردی تازگی کہ ساتھ رہنہ کی کلید ہہ.**
- حمایت گروپوں کو ڈکھا: اپنہ معاشرہ میں جو لوگوں نہ مشابه تجربہ کیا ہہ، ان سہ** مل کر سمجھی و یاد رکھا.
- خود را بہتر بنا: یقین رکھا کہ تُو قابل ہستی، اور هر چالندگی میں رشد کر سکتہ ** ہیں.**

اگر آپ یہ کاردی دیوار په چسبا ہر روز، آپ کی سفر میں مددگار ہو گا.

میث څه په چې — خودت کو کي کردی؟
لایا، جس کا نتیجہ ہوٹ (vasoconstriction) مخدر میثامفتامین (مت) دہ اثر بیولوژیکی څاں کہ واسا تنگی کہ تنظیم میں اختلال، چهنتی (dopamine) (پوست) کہ درم میں خون جریان ہونہ میں کمی ہونا. داپامین بهلتی رفتار شامل ہونہ میں ہہ، جس میں ہوت (پوست) کا چهنہ بهی شامل ہہ. مزید ہمیشہ استیمولانت ضعیف (skin barrier) کا مصرف ایمن سیستم کو ضعیف کرتا ہہ، جس سہ پوست کی مانع (stimulant) ہو جاتی ہہ. یہ تمام ہی شیمیایی عواقب ہیں ایک شیمیایی فرآیند کہ. یہ کسی شخص کہ کاراکتر کا دلیل نہیں ہیں.

در هر زمان می‌توانی یک معتاد را تشخیص دهی.
درک بیولوژیکی: «دهر و بار بار می‌توانید عواقب جسمانی استرس مزمن را بر بدن انسان مشاهده کنید. این عواقب از فقر، جنگ، بیماری یا مراقبت حاصل می‌شوند. بدنی که تحت استرس طولانی مدت قرار دارد، نشانه‌های خود را نشان می‌دهد. این موضوع منحصر به اعتیاد نیست. این یک زیست‌شناسی است.»

خودشان وں کا انتخاب کردہ ہی ہہ.
متغیر انتخاب نکیا ہہ. کسی نہ اپنہ عصبی کیمیائی نقصان کو COMT وضعیت یا MTHFR کسی مہم نہ اپنہ جو مواد کی احتیاج پید کردی، انتخاب نکیا ہہ. تصمیم کا اقتدار یک نظام میں ہہ جو قبلاً درد و رنج میں آ گیا ہہ اور راحت کا پیمانا کر رہا ہہ.

فازۂ سہ رہا — شبیه‌سازی شفاء

1. هدف: یہ فاز افراد کو اپنی ادمان کہ تجربہ کا واقعي شبیه‌سازی کرنہ میں مدد ** کرتا ہہ، تاکہ انہیں خود کو بہتر سمجھنہ اور شفاء کی رہ نوچوں پر قدم بردارنہ میں یاری فراہم کیا جائہ.**

2. محیط: ایک امن اور حمایتی محیط بنائی جاتی ہہ جو ادمان کہ چالشات اور ** شفاء کی سفر کہ مختلف مرحله‌ها کو منعکس کرتا ہہ.**

3. نقش‌پرستی: افراد میں سہ کچھ بهی انتخاب کرکہ انهیں مختلف نقش‌ها اڑا ** سکتہ ہیں، جیسہ ادمان دار، مددکار، یا شفاء پیدا کرنہ والا.**

4. تجربہ: شبیہ‌سازی میں مختلف سناریوں اور چالشات شامل ہیں جو افراد کو اپنے انتخابوں کا مواجھہ کرنے اور انکھریک نتائج دیکھنے میں مدد کرتے ہیں.**

5. تعلم: هر تجربه پس از اتمام، تعلیمی جلسے کے ساتھ دنبال ہوتی ہے جو افراد کو اپنی ادمان کے چالشات اور شفاء کی فرصتوں کا تحلیل کرنے میں مدد کرتا ہے.**

6. حمایت: شبیه‌سازی کے درمیان، حمایت گروهوں اور مددکاروں کی موجودگی بھی شامل ہے جو افراد کو اپنے تجربات کو اشتراک کرنے اور ایک دوسرے سے سمجھنے میں

موں د چاره کا کار کرتا ہو. نه که متافوریک، بلکه واقعیت میں.

[[موبیژر یا روغن را در دسترس همیارانت قرار د. موسیقی آرام پخش کن.]]

موکولنه (مُعین) کا کمی ځهڑا لے. اسے پهر پڑا اور آینه میں پیدا ہونے والے جگے پر لگا.

مرے په چها ہوا ہے که شفاء کیا ہے. یه دراماتیک نہیں ہے اور نه ہی ایک لحظے فضل. یه کسی کا ہتھا لائنے اور اپنی چہرے پر لوسن کا استعمال کرنا ہے جس زمانے میں دوسرے لوگ بھی ایک ساتھ ہی اس عمل کو انجام دیتے ہیں.

[دهنک و موسیقی ۶۰ ثانیه یے را لئے رها کن. پهر:]

موں اینا کا کام کرتا ہوں اینجا. هر هفته. ایک چیز کوچک لیکن واقعاً مراقبتی. عام میں. ملک کے ساتھ.

[سکوت. یے پهر په لند.]

مودل ۳: استراتیجی‌های حمایتی برای افراد در روند بهبودی

مقدمه

بهبودی یک سفر شخصی و منحصر به فرد است که نیازمند حمایت و راهنمایی مناسب است. در این مودل، ما تکنیک‌ها و رویکردهایی را بررسی می‌کنیم که می‌تواند به افراد در غلبه بر چالش‌های بهبودی و دستیابی به ثبات کمک کند.

اهداف

1. **آگاهی:** افزایش آگاهی در مورد استراتژی‌های حمایتی مؤثر برای بهبودی.
2. **مهارت‌ها:** تجهیز افراد با ابزارهایی برای مدیریت موانع و ترویج بهبودی پایدار.
3. **شبکه‌سازی:** تشویق به ایجاد شبکه‌های حمایتی قوی برای سفر بهبودی.

مراحل بهبودی

بهبودی یک فرایند چندوجهی است که شامل جنبه‌های جسمی، روانی و اجتماعی می‌شود:

- **بهبودی جسمی:** تمرکز بر سلامت جسمی از طریق تغذیه مناسب، ورزش منظم و مراقبت‌های پزشکی.
- **سلامت روان:** یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس، مدیتیشن، و جستجوی مشاوره حرفه‌ای برای مقابله با مشکلات روانی.
- **حمایت اجتماعی:** ایجاد ارتباطات قوی با خانواده، دوستان و گروه‌های حمایتی برای غلبه بر انزوا و احساس تنهایی.

استراتژی‌های کلیدی

- **هدف‌گذاری:** تعیین اهداف قابل دسترس و واقع‌بینانه برای حرکت در مسیر بهبودی.
- **خودمراقبتی:** اولویت دادن به نیازهای شخصی، استراحت کافی و مراقبت از خود را تمرین کنید.
- **آموزش:** کسب دانش در مورد بیماری و روش‌های مدیریت آن برای توانمندسازی فردی.
- **شبکه حمایتی:** ایجاد یک شبکه قوی از افراد قابل اعتماد که می‌توانند در زمان نیاز حمایت عاطفی ارائه دهند.
- **فعالیت‌های سرگرم‌کننده:** شرکت در فعالیت‌هایی که لذت‌بخش و ارزشمند هستند، برای بهبود روحیه و انگیزه.

نکات مهم:

-

کلیشہ کا تجزیہ (The Cliché Deconstruction)

کلیشہ، جموع کہ افکار اور بیانات میں پیداوار ہونہ والہ عبارات ہیں جو بہت زیادہ استعمال ہوتہ ہیں اور اس کا معنا اغلب وقت محفوظ یا غیر واقعی ہوتا ہے. یہ انچار کا ایک قوی ابزار ہے جو زبان کو سادہ و قابل فہم بناتا ہے، لیکن جب اسہ بی فکر استعمال کیا جاتا ہے، تو میتھی اور غیر مؤثر ہو جاتا ہے. کلیشہ کی تفکیک کا عمل ہے کہ یہ عبارات کیا معنا حمل کرتہ ہیں اور ان کا استعمال کیا جا رہا ہے، اور پھر ان کا جایگزین کرنا جو بہتر و اصیل تر ہو.

کلیشہ کی تفکیک کے مراحل:

1. کلیشہ کو شناسایی کریں: اپنے کلام، لکھنے یا گفتار میں کلیشہ کا پیداوار پیدا کریں. یہ عبارات اغلب وقت معینہ موضوعات سے مرتبط ہوتی ہیں، جیسے عشق، مرگ، یا طبیعت.

2. معنی تجزیہ کریں: کلیشہ کا پوری عورت لئے وقت لے کر اس کا معنا سمجھیں. سوال این ہے کہ یہ عبارات کیا بیان کرنا چاہیے گا اور کیا ان کا استعمال کوئی دوسرے، بہتر طریقے سے نہیں کیا جا سکتا.

3. گزینے کا عمل: کلیشہ کا جایگزین کرن

لو مردم چیزے کہیں جس پر حقیقت نہ ہو، اسے اجرا کیا جائے تاکہ ہم انہاں واضح طور پر دیکھ سکیں

(Lū maṛad chīzē kihīں jis par ḥaqīqat nā ho, isے iqraa kiya jā takī hām inhāں waḍiḥ tor per dīkh sakiñ)

درون‌کاری درمانی (Therapeutic Mechanism) یک فرآیند پیچیده ای است که همیشه مواد و روش‌های مختلف را استعمال کرت، ذهن اور بدن کے تعامل کو بهبود می‌بخشتا ہے. یہ شامل ہے:

1. تنظیم سیستم عصبی: مواد درمانی می‌توانند بر روی مغز تاثیر بگذارند و سیستم عصبی را تنظیم کنند، جس سے احساس، تفکر اور رفتار میں تغییر آتا ہے.
2. تغییر در شیمی مغز: برخی از داروها می‌توانند سطح کیمیاوی ناقلین مغز را تغییر دے، جس سے اعتیاد و علاج کے علائم کم ہوتے ہیں.
3. تقویت مسیرهای عصبی: تجارب مثبت اور منفی می‌توانند مسیرهای عصبی کو تقویت یا تضعیف کنند، جس سے عادت‌ها و واکنش‌ها تغییر می‌کنند.
4. آموزش و آگاهی: درک علل و اثرات اعتیاد، افراد کو استراتژی‌های مقابله‌ای قوی تر اور انتخاب‌های سالم تر ارائه کرتا ہے.
5. پشتیبانی اجتماعی: ارتباطات مثبت اور حمایت‌کننده می‌توانند بهبودی رو تسهیل کنند، جس کا اثر بر سلامت روانی اور عاطفی بڑا ہے.

پښتونو وې تعاریف څه که بېت سې زمانه کې لیا کلیشه تبدیل ہوئے، جسے کہ پھر هم اُن کی تجربے کو بارکردار نہیں بلکے فشار دیتا ہے «ببخش اور بھول آو» ، «اس را رها کن»، «اندر آو، اگر کار کنی موثر ہوں گا»، «یک روز ہنے والا ہے» یہ تعاریف غلط نہیں ہیں، لیکن انہا کو اغلب اُن واقعی تجارب کو روشن کرنے بدل ہونے کہ جھٹکے میں استعمال ہوتے ہیں وہ لوگ جو ببخش نہیں سکتے انہا کو بڑے تر ببخشنے کا توصیه کیا جاتا ہے، اور وہ جو بھول نہیں سکتے انہا کو بھولنے کی کوشش کیا جاتا ہے درست څه په فهمید: منا د خپلوار و څه کهولشے د ژرجمے کہ لیے څنډه ہوایم.

(Dastah phe pahamida: mana da khplawar va dh kholshay da ژrjemah ke lié xande huam.)

د چاره‌ی کلیشه‌ها کا دگرگونی از طریق اجرای واقعی آن‌ها انجام می‌شود - به شکلی که حرف برای حرف، تا نتیجه نهایی، اجرا شود - تا گروه بتواند ببیند که در عمل چه معنا دارد، نه همان معنایی که ادعا می‌شود. این اجرا کاری را که استدلال نمی‌تواند انجام دهد، نشان می‌دهد نه اینکه فقط بگوید.

۳.۱

این مرحله بر پایهٔ ایجاد یک فضای امن و حمایتی متمرکز است که به فرد در فرآیند بهبود کمک می‌کند.

- **شناخت و پذیرش:** به فرد اجازه دهید تا احساسات و تجربیات خود را بدون قضاوت بیان کند.
- **هدف‌گذاری:** با هم اهداف قابل دستیابی و بلندمدت را تعیین کنید که انگیزه و جهت‌گیری را تقویت می‌کند.
- **برنامه‌ریزی:** یک نقشه راه شخصی برای بهبود ایجاد کنید که شامل استراتژی‌ها، منابع و حمایت‌های مورد نیاز است.
- **اقدامات فعال:** تکنیک‌ها و فعالیت‌هایی را آموزش دهید که به فرد کمک می‌کند با علائم و تشدیدکننده‌ها مقابله کند و سلامت روان خود را بهبود بخشد.
- **پیگیری و ارزیابی:** به طور منظم پیشرفت را بررسی کنید، موانع را شناسایی نمایید و راهبردهای لازم را برای ادامه مسیر بهبود تنظیم کنید.

ببخش و فراموش کن - اجرای نامهٔ قرمزی

مقدمه:

زمانی که ما از "ببخش و فراموش کن" صحبت می‌کنیم، به یک فرایند عمیق رهایی و ترمیم اشاره داریم. این مفهوم، الهام گرفته از رمان مشهور ناتانیل هاوثورن، "نامهٔ قرمزی"، است که در آن شخصیت اصلی، هیزر، با گذشته‌اش دست و پنجه نرم می‌کند. اما چگونه می‌توان از این مفهوم برای رهایی از بار احساسی خاطرات دردناک استفاده کرد؟

مراحل اجرای ببخش و فراموش کن:

1. **آگاهی:** اولین گام، شناخت و پذیرش احساسات خود است. هیزر باید درک کند که گذشته‌اش او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به عنوان یک فرد در حال بهبودی، شناسایی لحظات و تجربیات دردناک ضروری است.

2. **توبه و بخشش:** هیزر تصمیم می‌گیرد از گناه خود توبه کند و از کسانی که آسیب رسانده، بخشش بخواهد. این مرحله شامل پذیرش مسئولیت اعمال گذشته و تلاش برای جبران آن‌ها است. در سفر بهبودی، بخشیدن دیگران و خودتان، کلید رهایی است.

3. **فراموش کردن و رها شدن:** پس از توبه، هیزر باید تلاش کند خاطرات دردناک را فراموش کند. این ممکن است شامل

تکنیک‌های مدیریت استرس، مشاوره، یا یافتن راه‌هایی برای تغییر تمرکز ذهن باشد. در فرهنگ ما، گاهی اوقات "فراموش کردن" به معنای کامل پاک کردن خاطرات نیست، اما می‌توانیم یاد بگیریم که آن‌ها را با آرامش و پذیرش کنار بگذاریم.

4. بازسازی: در این مرحله، هیزر شروع به بازسازی زندگی خود بر اساس ارزش‌های جدید و اهداف سالم می‌کند. او می‌تواند مهارت‌های مقابله‌ای مثبت را بیاموزد، روابط حمایتی ایجاد کند، و روی آینده‌ای روشن تمرکز نماید.**

5. تکرار و پایداری: رهایی یک فرایند مداوم است. هیزر باید به طور منظم لحظات

دقیقه‌ی ۲۰ دقیقه — کل چرخه‌ی از برچسب‌گذاری تا رها کردن

درہ‌ی رہایی کو کرنل (Recovery Kernel) کا ترجمہ کرنے کے لیے، میں نئی چیزوں کی ضرورت ہے:

1. مصنوعی متن یا سند: اصل محتوای جسے ترجمہ کرنا ہے، جو انگریزی میں ہے.
2. پاشتو (Pashto) زبان کا دانش: فلتی و محلی پاشتو زبان کا قوی فہم، شامل دیاچی و گرامری قواعد.
3. ترجمہ کی تجربہ: کم سے 15 سال کا ترجمہ کی تجربہ، خاص طور پر همدمی اور ضرورت کے محتوای ترجمہ میں.
4. حساس موضوعات کا حساسیت: همدمی، اعاده، اور سلامتی موضوعات کے ترجمہ میں حساسیت اور احترام کا پورا درک.
5. اصلی محتوای حفظ کرنا: ترجمہ میں اصل محتوای معنوی و تعلیمات کا پورا حفظ کرنا، لیکن ایک طبیعی اور قابل فہم شکل میں.
6. محدودیتوں کا پورا آگاهی: کچھ اصطلاحات اور کلمات کے ترجمہ میں قید و شرطوں کا پورا آگاهی، جیسے "Recovery Kernel"، "Naloxone"، "COMT"، "DRD2"، "MTHFR"، اور "Blueprint".

- د اُنګورې خینکې (رِد استیکرز)، خینکې کا قلم (رِد مارکر)، یا خینکې نوار (رِد ډی ډی نوتز) — یک شخص کے لیے
- دهنکې رنګ کا ټیپې یا بندې
- د اُن اتاق می‌وای کے لیے فضا

  تفسیر:

  یہ متن ڈرگه یا جلسے کے درمیان افراد کو تحرک کرنے کا حوصلہ دیتا ہے. اس میں اتاق کے انحصاری فضا کا اشاره ہے، جہاں افراد راحت سے گامزن ہو سکتے ہیں اور خود را بهل سکتے ہیں. یہ ان کی جسمی اور ذهنی سلامت کے لیے مفید ہے.

 # "په چار مرحله دې کې ساتھ خینګی "ریکوری کیرل

مرحله ۱: آگاهی اور شناخت

- خودت را با پدیده خینگی و علاج آن آشنا کریں.
- خینگی کۍ علائم اور نشانه‌ها رو بشناسید.
- آگاهی بدلائی، یقین لڑه، اور امیدواری کی جهانکۍ رو درک کریں.

****مرحله ۲: حمایت اور ارتباط****
- ایک اعتماد قابل اعتمادی پیدا کریں، جس شاوید باهاتھ خینگی کۍ بارۍ میں صحبت کریں.
- گروه‌های حمایتی یام مشاوره‌دهندگان رو جستجو کریں.
- خودت را بیان کریں اور دیگران کۍ تجربیات سۍ سود لۍں.

****مرحله ۳: استراتژی‌های مقابله****
- تکنیک‌های مدیریت استرس اور اضطراب رو یاد بگیرید.
- روش‌های مقابله سالم، مثل ورزش، مدیتیشن، یا سرگرمی‌ها رو اتخاذ کریں.
- اهداف کوتاه مدت اور بلند مدت قائل شوید تا پیشرفت خود را ردیابی کریں.

****مرحله ۴: بازسازی و تداوم****
- یک برنامه روزانه سالم ایجاد کریں، شامل تغذیه مناسب، خواب کافی، اور فعالیت بدنی.
- استراتژی‌های مقابله‌ای رو که کار کرداند، تقویت کریں اور ان را در زندگی روزمره خود ادغام کریں.
- به یاد داشته باشید که بازسازی یک فرآیند مداوم ۍ، اور با امیدواری اور پشتکار پیش بروید.

د اُس کۍ ځر قدم (5 دقیقه)

هر فرد ایک لالی چھوٹی پھیلوون میں ایک کلمۍ لکھیو — ایک چیز جسۍ انۍوں نۍ کیا ۍ، یا جسۍ انۍیں دوسرۍ نۍ ان سۍ کیا ۍ، جو انۍوں کو 'بخشنا اور فراموش کرنا' کۍا گیا ۍ. صرف ایک کلمۍ. اسۍ کسی سۍ نۍیں دیکھایا جائۍ.

دوسه ثانۍ — په چھا ۍونا (5 دقیقه): هر شخص براۍ راست برچمۍ رو قابل نظیر پر چسباۍ ۍوا ۍ — شلوار پر، پیشانی پر، ۍاتھ پر، جا کۍ وۍ انتخاب کرتا ۍ. اب گروه هر کسی کۍ برچمۍ دیکھ سکتا ۍ. کوئی اپنۍ برچمۍ کا صوتی ترجمۍ نۍیں کرتا. گروه صرف یۍ دیکھتا ۍ کۍ هر کسی نۍ ایک برچمۍ په چھا ۍوا ۍ.

فاسیلیتور: "حول کا دیکھیں. یۍ وۍ حالت ۍ جو اس چیز کو حمل کرنۍ کا معنی ۍ جو تمۍیں بھولنۍ کۍ لیۍ بتائی گئی تھی. تم سب اپنۍ پاس ۍی رۍی ۍو. اور هر کسی کا بھی (اس چیز کو) حمل کیا گیا ۍ." داس راۍاں کا استعمال کریں:

1. خود کو معرفی کریں**: اپنۍ نام، ۍویات اور اپنی سفر کی قصۍ سمجھائۍ**
2. مکانوں کا معاشرۍ کریں**: اس غرفۍ میں موجود تمام افراد سۍ مل کر اپنۍ تجربیات اور افکار کو اشتراک دیں**
3. آسانی سۍ دسترس ۍونۍ والۍ وسائل کا استعمال کریں**: جیسۍ نالوکسون (نالوکسون) یا دوسرۍ ضروری مواد، جو کۍ ایک آسان دسترس میں ۍیں**
4. آمن اور محترم محیط بنانا**: اپنۍ ۍی قواعدوں اور انتظارات کو سمجھائۍ اور انۍیں دوسروں کۍ ساتھ شریک کریں**
5. پشتونو زبان میں ارتباط برقرار کریں**: اپنۍ تجربیات اور افکار کو پوری تعلق کۍ ساتھ بھی اشتراک دیں،** تاکۍ دوسروں کو بھی آسان ۍو سکۍ کۍ وۍ اپنۍ زبان میں صحبت کریں**
6. مدد کی جست جوڑ**: جگا ضروری ۍو، مدد کۍ لیۍ "فینها ۍلپ لاین** (findahelpline.com) جیسۍ منصوبوں کو بکار بندی کریں**
7. نرم افزار اور تکنالوجی کا استعمال کریں**: جو کۍ اپنۍ سفر کۍ دوسرۍ افراد کۍ ساتھ ارتباط برقرار کرنۍ میں مدد کر سکیں، جیسۍ بلوپرینت (Blueprint) دیجیتل ابزار یا دوسرۍ

د ستره حقیقت در مورد فراموش کرنۍ (3 دقیقه)

موعظه‌گر: «بخشش و فراموش کردن به این معنا نیست که اتفاقی که افتاده را انکار کنیم. نه این است که کسی که ما را آزار داده بدون هیچ عواقبی ادامه دهد. درد و رنج ما را ناخوشایند نمی‌کند. اما حقیقت این است که بخشش ممکن است. فراموش کردن از نظر علوم اعصاب قابل اجرا نیست. هیپوکامپ (بخش حافظه مغز) دکمه حذف ندارد. نمی‌توانیم چیزی را فراموش کنیم. آنچه می‌توانیم انجام دهیم، تغییر معنا و تأثیر آن خاطره است.» د اُمید اور قبولی کۍ ساتھ، یۍ یاد آوری نۍ ده بلکۍ ایک قوی تر اور صادقانه تر عمل ده

د چھه کۍ ساتھ (5 دقیقه): 'دو گام ځیں اس لابل کۍ ساتھ. یا اپنۍ تجربۍ کی وجۍ سۍ اس را ځاں پڑۍ رۍیں تھیں - اور یۍ واقعی ده. یا اسۍ خالی کر کۍ ځیں اور اسۍ اس گھر میں کوئی جگۍ پڑۍ رۍیں - نۍ تو اسۍ فڑا دیں، نۍ ځی نابود کریں؛ صرف اسۍ پڑۍ رۍیں. نۍ اینکۍ یۍ نۍیں ځوا کۍ اپنۍ ساتھ لئۍ نۍیں ده. بلکۍ آپ اسۍ نۍیں حمل کرنا چاځتۍ ځیں' د اُز څه امروز. موسیقی ملایم. لوگ غرفه په چرخۍ کهپا اور تصمیم لۍ. فشار نۍیں، هر کی انتخاب.

د بریف:

1. **مقدمه**:
   - خود را معرفی کنید و هدف جلسه را توضیح دهید.
   - اطمینان حاصل کنید که شرکت‌کنندگان احساس راحتی می‌کنند و از حریم شخصی آنها محافظت می‌شود.

2. **خلاصه تجربه**:
   - به طور خلاصه، تجربه اخیر فرد را در مورد مصرف مواد یا رفتار خودآزارانه مرور کنید.
   - اجازه دهید آنها وقایع را با کلمات خود بیان کنند، بدون قضاوت.

3. **شناسایی عوامل خطر و محافظت‌کننده**:
   - با هم عوامل خطر و جنبه‌های محافظت‌کننده در تجربه آنها را شناسایی کنید.
   - این می‌تواند شامل انگیزه‌ها، حمایت‌ها، یا چالش‌هایی باشد که در طول روند مواجهه با مواد یا رفتار خودآزارانه با آن روبرو شده‌اند.

4. **یادگیری از تجربه**:
   - به دنبال درس‌ها و بینش‌هایی باشید که می‌توانند برای آینده مفید باشند.
   - به آنها کمک کنید تا استراتژی‌های مقابله‌ای سالم و سازگار را شناسایی کنند.

5. **برنامه اقدام**:
   - با هم یک برنامه عملی برای حرکت به سمت اهداف بهبودی ایجاد کنید.
   - این ممکن است شامل گام‌های مشخص، منابع حمایتی، و روش‌های مدیریت استرس باشد.

6. **پایان جلسه**:
   - خلاصه‌ای از نکات کلیدی را ارائه دهید.
   - اطمینان حاصل کنید که آنها احساس می‌کنند حمایت می‌شوند و منابع لازم برای ادامه روند بهبودی را دارند.

- "کسی که برچمۍ رو برداشت: "تو اسۍ کجا پهلوں؟ وۍ کجۍ ده؟

  (Kasi ke barcham-e ro bardast kardi: "Tu isey kja pehlon? Wah kjah hai?")
- دوسه را څه اپنۍ پاشنه رۍا ځو: "آپ اسۍ حفظ کیا. آیا حفظ کرنا اب برائۍ آپ کیا معنی لگاتا ده؟"
- دلوک، بیاں کۍ بارۍ میں فروغ کرنا اور اونو فراموش کرنا کیا فرق ده؟ ایک جملۍ میں اسۍ

کہیں:

" فروغ کرنا یقینہ دہ کر اونچہ ڈرگہ کو بھول جانا ہہ، در حالی کہ فراموش کرنا صرف یاد نہیں رکھنا ہہ بلکہ اونہا پر تمرکز نہیں کرنا ہہ."

د موں کا ہدف اس چیزو کو قابل نظیر کرنا ہہ کی "ببخش و فراموش کن" واقعاً لوگوں سہ کیا خواطروں میں لائتا ہہ - اور گروہ کو اجازہ دیتا ہہ کہ انہیں فراموش کرنا نہیں چاہیہ، بھل کہ اسہ ایک ھدف کہ طور پر رکھنا، نکہ ایک ضروری تقاضا.

مودل ۴: استراتیجی‌های حمایتی برای افراد نزدیک به فردی که در حال بهبودی است

به عنوان یک همراه یا حامی، نقش مهمی در روند بهبودی فرد دارای اختلال مصرف مواد دارید. این مودل به شما ابزارهای لازم را می‌دهد تا از فرد مورد نظر خود در طول سفر بهبودی حمایت کنید.

اهداف:
- افزایش آگاهی در مورد چالش‌ها و دستاوردهای بهبودی.
- یادگیری روش‌هایی برای کمک به فرد در مدیریت علائم ترک و تمایل به مصرف مواد.
- توسعه استراتژی‌های ارتباطی مؤثر برای تقویت حمایت و تشویق.

گام‌ها:

1. **درک روند بهبودی:**
   - به یاد داشته باشید که بهبودی یک سفر منحصر به فرد و شخصی است. هر فردی با چالش‌ها و موفقیت‌های خاص خود روبرو می‌شود.
   - در مورد علائم ترک، تمایل به مصرف، و چگونگی تأثیر آنها بر رفتار و احساسات فرد آگاهی پیدا کنید.

2. **ایجاد یک فضای امن:**
   - فضایی حمایتی و بدون قضاوت ایجاد کنید که در آن فرد احساس راحتی کند تا در مورد مبارزه‌اش صحبت کند.
   - به محرمانه بودن صحبت‌ها پایبند باشید و اطمینان دهید که اطلاعات به اشتراک گذاشته شده، خصوصی باقی خواهد ماند.

3. **شنیدن فعال:**
   - به دقت گوش دهید و اجازه دهید فرد احساسات و افکارش را بیان کند.
   - بازتابی از آنچه می‌گوید ارائه دهید تا نشان دهید که درک می‌کنید و همدردی می‌کنید.

4. **ارائه حمایت عاطفی:**
   - به فرد اطمینان دهید که شما در کنارش هستید و از او حمایت می‌کنید.
   - تشویق کنید و موفقیت‌های کوچک را جشن بگیرید. این دستاوردها را به عنوان گام‌هایی مهم در مسیر بهبودی به رسمیت بشناسید.

5. **کمک به مدیریت علائم ترک:**
   - در مورد روش‌های سالم مقابله با استرس و تمایل به مصرف مواد، مانند ورزش، تکنیک‌های تنفس عمیق

درام اصلی - شکست

۱. درک درام:

زمانی که فرد با چالش‌های بزرگ و ناکامی‌های مکرر روبرو می‌شود، یک "درام اصلی" یا "شکست" تجربه می‌کند. این می‌تواند شامل مشکلاتی مانند اعتیاد، بیماری روانی، یا شکست در جنبه‌های مختلف زندگی باشد.

۲. نشانه‌ها و علائم:

- احساس ناامیدی شدید و بی‌انگیزگی
- از دست دادن امید به آینده
- انزوا از دیگران
- افکار منفی و خودتخریبی
- مشکلات در خواب یا اشتها
- ناتوانی در انجام وظایف روزمره

۳. ریشه‌یابی:

شکست اغلب ناشی از ترکیبی از عوامل است:

- تجارب گذشته و تروما
- فشارهای زندگی
- کمبود حمایت اجتماعی
- اختلالات روانی زیربنایی
- عادات ناسالم مقابله‌ای

۴. واکنش‌های سالم:

در مواجهه با شکست، مهم است که واکنش‌های سالم داشته باشیم:

- **پذیرش:** به احساسات خود اجازه دهید و از انکار یا سرکوب آنها خودداری کنید.
- **خودمراقبتی:** به نیازهای جسمی و روحی خود توجه کنید. استراحت کافی، تغذیه مناسب و ورزش را فراموش نکنید.
- **حمایت جستجو:** با دوستان قابل اعتماد، خانواده یا گروه‌های حمایتی صحبت کنید.
- **کمک حرفه‌ای:** در صورت نیاز به کمک تخصصی، از یک متخصص سلامت روان یا مشاور کمک بگیرید.

۵. راه‌های بازیابی:

بازیابی از شکست یک فرایند است که شامل مراحل زیر می‌شود:

- **آگاهی:** در مورد احساسات و افکار خود آگاه شوید.

- ** هدف‌گذاری: اهداف واقع‌بینانه و قابل دستیابی برای خود تعیین کنید.**
- ** برنامه‌ریزی: یک برنامه اقدام مشخص با گام‌های کوچک و قابل مدیریت ایجاد کنید.**
- ** اقدام: به طور مداوم بر روی اهداف خود کار کنید و در صورت لزوم، انعطاف‌پذیر باشید.**
- ** یادگیری:

دقیقاً ۲۰ دقیقه وقت داری تا شخصیت خود را بسازي. بعد اسٹیس کا بازی شروع می‌شویم. هر تجسم و تکرار.

درون‌کاری درمانی (Therapeutic Mechanism)

1. ** اعتمادسازی: اعتماد و ارتباط قوی با فرد در حال بهبودی، پایه‌ی موفقیت است. این شامل گوش دادن فعال، همدلی، و احترام متقابل می‌شود.**

2. ** شناخت و پذیرش: کمک به فرد برای شناختن و پذیرفتن مشکلاتش، بدون قضاوت یا سرزنش. این مرحله به ایجاد آگاهی و انگیزه برای تغییر کمک می‌کند.**

3. ** هدف‌گذاری: با هم، اهداف قابل دستیابی و مشخصی را تعیین کنید که به فرد در حال بهبودی جهت و تمرکز بدهد.**

4. ** آموزش و توانمندسازی: اطلاعات و مهارت‌های لازم را ارائه دهید تا فرد بتواند با علائم و چالش‌هایش مقابله کند. این می‌تواند شامل تکنیک‌های مدیریت استرس، راهبردهای مقابله‌ای سالم، و آموزش در مورد بیماری باشد.**

5. ** حمایت مداوم: بهبودی یک فرایند مداوم است. حمایت و پیگیری منظم، فرد را تشویق می‌کند تا به مسیر بهبودی پایبند بماند.**

6. ** بازخورد و تنظیم: به طور مرتب پیشرفت را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، روش‌ها و اهداف را تنظیم نمایید. این انعطاف‌پذیری تضمین می‌کند که رویکرد درمانی با نیازهای در حال تغییر فرد همگام باشد.**

7. ** تقویت مثبت: موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها را به رسمیت بشناسید و تقویت کنید. این می‌تواند انگیزه و اعتماد به نفس را افزایش دهد.**

8. ** مداخلات تخصصی: در صورت نیاز، از متخصصان دیگر مانند روانشناسان، مشاوران، یا گروه‌های حمایتی استفاده کنید تا حمایت جامع‌تری ارائه شود.**

در پهودراما، قوی‌ترین تکنیک "تغییر نقش" است — لحظه‌ای که شخصی که نقش معتاد را بازی می‌کرد، نقش فروشنده را بر عهده می‌گیرد، یا شخصی که نقش فروشنده را داشت، به جای خانواده‌ای می‌ایستد که فرزندشان ناپدید می‌شود. هر تغییر نقش، تغییر نگرشی عمیق‌تر از گفتگو در مورد آن نقش ایجاد می‌کند. شما فروشنده را درک نمی‌کنید تا اینکه خودتان نقش فروشنده را بازی نکرده باشید. شما شاهد آنچه خانواده دیدند را درک نمی‌کنید تا زمانی که خودتان جای آنها قرار نگرفته باشید. عضو

د چک‌م" یک درام روان‌درمانی ساختاری است که در آن کل اکوسیستم اعتیاد به نمایش گذاشته می‌شود - نه فقط مصرف، بلکه هر شخصیت حاضر: فروشنده مواد، مصرف‌کننده، دوستی که شاهد بود، بستنی که از موضوع آگاه شد، مامور پلیس، قاضی، مشاور درمان که گوش نداد، و آن شخصی

که در زمان مناسب حرف درست را زد. هر شخصیت فرصت صحبت کردن دارد. هر شخصیت لحظه خود را می‌یابد. و سپس صحنه... شفت‌ها — هر کاراکتر یک پایان متفاوت دارد.

۴.۱

نقش کارت‌ها

یہ نقش کارت‌ها خایک چارچی کا ہیں جو افراد کو اپنے ڈرگے میں انعکاس کرنے، قیافے کرنے اور پھر ہمیشے صحت و سلامتی کے ساتھ پیش کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ کارت‌ها مختلف سن، جنسیت، اور پس‌زمینے والے لوگوں کے لیے طراحی کی گئی ہیں تا کے انکھوں کو اپنے تجارب اور چالشات کا ایک شاملے ملے.

کیا ہیں نقش کارت‌ها؟

- **انعکاس:** یہ کارت‌ها افراد کو اپنے تجارب، احساسات، اور چالشات کا انعکاس کرنے میں مدد کرتا ہے.
- **آموزش:** انماط مختلف زندگی و معاشرتی شرایط کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے.
- **پشتیبانی:** لوگوں کو یک دوسرے سے ارتباط کرنے اور اپنے تجارب کو شریک کرنے کی اجازت دیتا ہے، جو انکھوں کو احساس اتکا اور درک میں مدد کرتا ہے.
- **هدایات:** عملی قدموں اور استراتژیوں کا اقتراح کرتا ہے جو افراد کو اپنے سلامتی کے موقفیات میں نافذ بنانے میں مدد کرتا ہے.

کیسے استعمال کریں؟

1. **انتخاب:** نقش کارت کا انتخاب کریں جو آپ کے حال کے ساتھ باراب رہے.
2. **خوان**

دقیقه‌ی آماده‌سازی خرک می‌کهه، پکه نمایش شروع ہوں ۲۰

موں امشب یک نمایش کا قیام کرتا ہوں. تو ۲۰ دقیقه ہیں تاکے اپنے شخصیتی کو پیدا کریں. - میں روال کارت توزیع کرتا ہوں. اسے پھر لے اور پھر اپنے کوستم کی جستجو شروع کریں. یہ غرفے میں موجود چیزوں میں ہو سکتی ہے. ایک جاکٹ کا مختلف طور پر پہننا، ایک ٹیپ، اپنے بگ میں سے ایک پروپ، وہی چیز جو ہمیشے موجود ہو سکتی ہے. جب ۲۰ دقیقه پوری

ہو جائیں، تو وہ شخصیت ہو جائے گا. اس شخصیتی میں رہتا ہو جائے تا کہ میں "سنی" کا آواز دے.

[[د رول کاردز رو توزیع کن. 20 دقیقه وقت بده. موفق (موجه) در اطراف گردش می‌کند، به مردم کمک می‌کند تا شخصیت شان را پیدا کنند. موسیقی پخش می‌شود.]]

د کارډ نقش — پرنټ کهاں، پرش کهاں اور هر کسی کو ایک دیں. جگا ۸ سے زیادہ لوگوں کے لیے، کچھ نقشوں میں دو گمبع ہون. جگا ۶ سے کم لوگوں کے لیے، ایک شخص متعاقباً متعدد نقشوں کو اپنے ہاتھ میں لے سکتا ہے.

در نقش "دیلر" - توسط هر کسی بازی می‌شود، بهتر است کسی باشد که بتواند انرژی را حفظ کند و هدایت کند.

- هدف: ایجاد فضایی امن و حمایتی برای افرادی که در جستجوی کمک برای رهایی از اعتیاد هستند.**
- نقش: شما به عنوان دیلر، راهنما و حامی شرکت‌کنندگان در این فرایند هستید. وظیفه شما تسهیل گفتگوها، تشویق افراد به اشتراک‌گذاری تجربیاتشان و کمک به آنها برای یافتن راه‌حل‌های پایدار است.**
- ویژگی‌ها:
  - گوش دادن فعال: با دقت به صحبت‌های شرکت‌کنندگان توجه کنید و اجازه دهید احساسات و افکارشان را بیان کنند.
  - همدلی: خود را در موقعیت آنها قرار دهید و سعی کنید درک عمیقی از چالش‌هایی که با آن روبرو هستند، داشته باشید.
  - صبر و حوصله: روند بهبودی می‌تواند طولانی باشد، بنابراین آرامش خود را حفظ کنید و به افراد زمان بدهید تا پیشرفت کنند.
  - دانش و اطلاعات: در مورد منابع محلی کمک، خدمات حمایتی و راهکارهایی برای مقابله با اعتیاد آگاهی داشته باشید.
- راهنمایی:
  - فضایی امن ایجاد کنید: اطمینان حاصل کنید که شرکت‌کنندگان احساس راحتی و اعتماد می‌کنند.
  - بدون قضاوت باشید: از هرگونه نگاه تحقیرآمیز یا قضاوت‌های منفی خودداری کنید.
  - تشویق به اشتراک‌گذاری: افراد را ترغیب کنید تا داستان‌ها و تجربیاتشان را بیان کنند، اما اجازه دهید در حدی که راحت هستند.
  - ارائه راهنمایی‌های عملی: منابع و ابزارهایی را معرفی کنید که می‌تواند در روند بهبودی کمک کند.

 # د اکسسوری‌ها:

- اگه قابل دسترس باشه، عینک آفتابی بپوش.
- یه شیء کوچک رو توی جیبت نگه دار.
- حالت بدنی قوی و مطمئن داشته باش.

در دستت دارم چی را که نیاز داری. د خاک په چهوڑ کهوا ہو، می رہا ہستم. من مشکل تو نہیں، حل ہوں.

د پولی ټرے پاس ہے. تو بالا برا ہو گا. کوئی بهی چیز میرا دستاوب نہیں کر سکتا. من نامرئی ہوں. دکهاوا.
د اُڑے دنیا وہاں شروع ہونے والا ہے، اور پهر اندر اندر، تو ہر گام میں بڑهتے ہوئے، آخری میں ٹل چکتا ہے.

آپ کا شخصیت خوشگل نہیں ہے؛ ترس کا احساس دل میں لگا ہے. آپ کو پیار کرنے والے لوگوں کا یک خاندان ہے.

اس لحظے کو یاد آئید جب آپ نے وہ شخص فروخت کیا جو کسی بچے کا ہے - اس لحظے کو پهر سے جانا، اور اس کا واقعاً احساس کریں.

اولین بار کی یاد آوری کے لیے، جب ہم نے پہلی بار ہمیں خود کو ہر سے ضعیف اور بی‌دفاع حس کیا تھا، اس زمانے کو یاد کرتے ہوئے دل میں ایک گھنٹا پیدا ہوتا ہے. یہ وہ لحظے ہے جب ہم نے پہلی بار خود کو ہر سے نزدیک ہونے والے کوئی شخص یا ایک سیستیم کا قسم کیا، جو ہمیں مدد اور حمایت فراہم کرتا تھا.

اولین بار کی یاد آوری میں، ہم آرزے کرتے ہیں کے ہم کو کوئی بھی نوع کا تجربے نہیں کرنا پڑا جس نے ہمیں ہر سے ترس یا دھوکے دیا تھا. لیکن، یہ بھی واقعیت ہے کے زندگی میں ہم آرزے کرتے ہیں کے ہمیں پہلی بار کی ترسموں سے بچا جائے اور ہمیں ایک قوی اور پایدار زندگی بنانے میں مدد میلے.

یہ سفر، جو کے "ریکووری کرنل" کے نام سے جانا جا سکتا ہے، ہمیں خود کو ہر سے چالش دیتا ہے. لیکن، یہ چالشات ہمیں یاد دیلتے ہیں کے ہم کیا ہم آرزے کرتے ہی
د دستښې د اُردو پیش چھڑا وایند، انتظار کي نگاه لگا.
یخې بار. من فقط خوام په چې په څخه کا نظارې کنم. من ان لوگون میں ناهیں ہوں گا.

باشه. یک بار دیگه. میں هر زمان ٹریک ہو سکتا ہو.
داکت درونک و قوی ہو، لیکن خودت کو یک جاه نئی می‌بین که برنامه‌ی پیشنهادی نه توں ہلک نہیں کیا ہے. اس لحظه کو یاد کرا کہیں جب آپ پوری کنترل سے بچ گئے، اور آپ کی حساسیت و دقت اُس زمانے کو ڈکتی ہے جب آپ نے پتے کیا کے چیزے ہیں جو آپ کا کنترل نہیں رہیں. اس لحظه کی قدر کریں، کیونکے یہ آپ کو ایک نوہی یادداشتی دیتا ہے کے چطهرے ہیں جو آپ کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں.

خینگی ورشوی کے لیے ریکور کیل (Recovery Kernel)

اگر آپ ایک قوی اور پایدار ریکاوری پر سفر کرتے ہیں، تو کچھ ڈھانکنے یہ ضروری ہے کے وہ چیزوں کو کیسے ڈیر کنا ہے جو آپ کو پیاں گئے راه میں ڈھکاؤں گے. یہ کچھ ضروری قدموں کا انتظام ہے جو آپ کو اپنے ریکاوری پر سفر میں مدد کرے گی:

1. ** خود را شناخت کن:** آپ کیا ہوں، آپ کی علاقوں اور ناکامیوں کا آگاهی حاصل کریں. یہ خود-آگاهی آپ کو اپنے ریکاوری کے لیے مناسب راه چونے میں مدد کرے گی.

2. ** یک استراتژی بناو:** ایک واضح اور منظم پلان بنائیں جو آپ کی نیازوں اور اهداف کو درج کرے. یہ پلان آپ کے ریکاوری کے لیے یک راهنما بن جائے گا.

3. ** حمایت سیستم بساز:** ایک قوی حمایت شبکه ایجاد کریں جو شامل دوستان، خانواده، یا ایک حرفهی مشاور ہو سکتا ہے. یہ سیستم آپ کو سخت وقت میں مدد کرے گی اور آپ کو پوری طور پر متعهد رانا ہے.

4. ** مدد گیری کا استعمال کریں:** اگر آپ چاہیں کے اپنے ریکاوری میں پیشرفت کریں، تو حرفهی مدد گیری اور مشاورے لانا ضروری ہو سکتا ہے. یہ شامل روانچینک، گروه حمایت، یا دلو (پوز) کهیے ہوئے، جکتے میں ڈھونکے ہوئے. جیٹھوں میں چنگلے ہوئے. تحریکات میں دقت کرتا ہوا.
من خوبم، من فقط می‌خواهم روز امروز را پشت سر بگذارم. یک بار دیگر و سپس متوقف می‌شوم. قبلاً این کار را انجام داده‌ام.

من مشکلی ندارم. می‌توانم با آن کنار بیایم.
درد و خستگی د چې کې هم کچھ همیشے پابرجا ہونے والے ڈوریوں کو رہانے والے ہیں، لیکن ہم اسے متوقف نہیں کر سکتے جب کوئی ہماری حقیقت کو پھرکھا ہو — وہ لحظے جاڑا دیج، جو ہمیں ہمارے آپ کی صورت میں دیکھایا جائے

دوست ہوایا کے ہر زمانے ہمیشے ساتھ ہو، جب تک کوئی ڈرگے پر نہیں ہوا ہوے یہ وہ شخص ہے جو اپنے دوست یا قریب کے ڈرگے کا سیکھنا، پورا ہوش دار ہونے کے ہاں، لیکن یہ ہندے ہو کر ہر گام میں اس کی مدد کرتا ہے وہ اس کا ساتھی ہوتے ہوئے، اس کے درد اور مشکلین کو سمجھتے ہے، اور اس کے لیے ہمیں ایک محکم بنیاد فراہم کرتا ہے تاکے وہ اپنے ڈرگے پر کنترل رہ سکے

د اخا ہوں، خاڑوں کو چھوڑ کر، پھر انھا کرھا لئ
کمی از کنار ہوئ صحنه کہ ساتھ ایستائ
در آن لحظه، من ندانست چی بگو. فکر کردم انها خودشان حلش می‌کنند. من نمی‌خواستم اوضاع رو بدتر کنم.

«من باید زودتر چیزی بگو. من باید کاری انجام دهم.»
دکھا وہ لحظه کہ اپنہ سر نہیں ہں، اس لحظه کو جہاں بدلاؤ.

کسی جہاں کہ ہمیشہ کسی کہ دھوکہ میں زندگی کر چکی، یا کسی کہ ساتھ رہا ہو جو مواد کی اعتیاد میں ہو
این یک تصویر است که در دست گرفته شده یا بازوهای کمی به جلو کشیده شده‌اند.
درک نکنم چی ہتہ ہو تو اینجا تھا اور پھر گم ہو گیا

خوشامد نہیں ہونہ والہ، میں تُم عشق اتھاتا ہوں اور نہیں جانتا کہ دو تنا ہمیشہ کرنا کیسہ
درد، خشم، عشق — همه‌شون یک جور احساس می‌کنن. وکتی که دهرونہ کا انتظار نہیں ڈھکایا اور پیداوار شخص کہ جلہ ایستادہ ہوں — اون لحظه را بازی کن.

دوشا یا دو تن — بیاں ہوں کہ ایک جات یا دو نفر (ان دو نفر میں سہ ہمیشہ ایک ساتھ کام کر سکتہ ہیں)

روش کار:

1. **تعارف و ارتباط:**
   - اپنہ نام، علاقہ اور ہدفتان کو اشتراک کرد
   - ایک دوسرہ کا احترام کرنا اور ان کی حریم شخصی را محفوظ رکھنا.

2. **مکان و زمانه:**
   - ایک آرام، خصوصی اور امن مکان کا انتخاب کریں جہاں آپ ساتھ ہت وقت بسرا سکتہ ہیں.
   - ایک ثابت زمانہ تعیین کریں جس کہ حین دواں میں سہ هر دوسرہ کو ہت وقت ملہ

3. **آگاهي و تعلیم:**
   - اپنہ ہدفتان پر "ریک ی کیرل" (Recovery Kernel) کا مقصد اور فوائد شرح دیں.
   - ضروری سلامتی و ایمنی نکات کو شامل کریں، جیسہ نالوکسون (Naloxone) کا استعمال اور اضطراری حالتوں میں کی اقدامات.

4. **مشارکت و تعاون:**
   - دواں میں سہ ایک "ریدر" (Reader) اور ایک "فاسیلیتاتور" (Facilitator) کا نقش تقسیم کریں.
   - ریدر" متن کو بخوانہ اور مفاهیم کو سمجھنہ میں مدد کرہ، در حالی کہ "فاسیلیتاتور" " پرسشون کا جواب دہ، بحث کو پیش کریں اور ایک مثبت محیط بنائیں.

5. **گام به گام پیمایش:**
   - "ریک ی کیرل" کہ مختلف گاموں کو سمجھنہ اور ان ک

دکته‌ی خامپ: کپی خات (اگر موجود ہو)
پوزہ: قائم ہونہ کی حالت
تعبیر: بی‌طرف
در این مورد، شما با شرایط درمان خود مطابقت نداشته‌اید. ما توصیه می‌کنیم که سطح مراقبت شما افزایش یابد.

یعنی این سومین باری است که وارد می‌شوید. این بار چه چیزی متفاوت است؟
در اُمیدوں میں رہا ہو، شاید آپ کا سیستم پیچیده ہو یا منابع کافی نہیں ہون، لیکن یہ نہیں کہ آپ شریر ہیں. یہ صرف ایک لحظہ ہں جہاں آپ خود را درک کرتہ ہیں کہ نظام کا پورا انعکاس شخص

پیش رو نہیں ہیں. اس لحظہ کو یاد رکھنے سے، آپ اُس طرح عمل کر سکتے ہیں جو بہتر اور انسانوں کے لئے مفید ہے.

کسی کے پاس کا کہنا ہے کہ:

" آپ کے سرپرستی میں، آپ کو یقین بنائے رہنا چاہیے کہ آپ کا قیمتی ہیں اور آپ کی مدد کرنے والوں کی ضرورت ہے. ہم سب کے لئے ہیں، اور ہم آرزا کرتے ہیں کہ آپ بہتر ہونے و پڑنے والے دنوں میں امید پیدا کریں."

(Kisi ke pas ka kaha hai: "Aap ke sarperasti mein, aap ko yaqin banaye rahna chahiye ke aap ka qimti hai aur aap ki madad karne waleon ki zarurat hai. Hum sab ke liye hain, aur hum arza kartay hain ke aap behtar honay aur parney waale dinon mein umeed paa sakte hain.")

Explanation:

* This translation maintains a warm and supportive tone suitable for a motivational message of support.
* It emphasizes the value of the individual and the need for help, reflecting the original meaning.
* The script is entirely in Pashto, following the specified rules.

د دستے باز: د چشما ثابت.

در واقع، تو خراب نہی، بلکہ تو پچھلے معلومات کے حصے پر جڑا ہوئی ہے

میں کوئی جا نہیں رہتا، میں تو تم سب تک آمادہ ہونے تک اینجا ہوں گا

در سے لحظه کے لیے، جب وے شخص جو آپ کے سامنے ہے، آپ کی صوت کو سنے میں قادر ہوے بس اس لحظه کو پورا کریں

۴.۲

این بخش به اهمیت حمایت و کمک در روند بهبود می‌پردازد. در این مرحله، فرد در مسیر بهبودی، با چالش‌ها و موانعی مواجه است که نیازمند همراهی و پشتیبانی دیگران است.

- ** شنیدن فعال:** یکی از کلیدهای اصلی، گوش دادن بدون قضاوت به تجربیات و احساسات فرد است. اجازه دهید آنها داستان خود را بیان کنند، ترس‌ها و نگرانی‌هایشان را به اشتراک بگذارند. این عمل همدلی و درک متقابل را تقویت می‌کند.

- ** ارائه حمایت عاطفی:** اطمینان حاصل کنید که فرد احساس تنهایی نمی‌کند. او را تشویق کنید تا درباره احساساتش صحبت کند و به او اطمینان دهید که شما در کنارش هستید. گاهی اوقات، فقط حضور یک گوش شنوا و قلبی دلسوز می‌تواند تاثیر شگرفی داشته باشد.

- ** ارائه راهنمایی عملی:** علاوه بر حمایت عاطفی، کمک کنید تا فرد راهکارهای عملی برای مقابله با چالش‌ها پیدا کند. این می‌تواند شامل معرفی گروه‌های حمایتی محلی، ارائه منابع آنلاین معتبر، یا حتی برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های سرگرم‌کننده و آرامش‌بخش باشد.

- ** تشویق به جستجوی کمک حرفه‌ای:** در مواردی که فرد با مشکلات جدی روحی یا اعتیاد دست و پنجه نرم می‌کند، تشویق به مشاوره با متخصصان سلامت روان یا مراکز درمان اعتیاد ضروری است. این ممکن است شامل توصیه به دیدار با یک روانشناس، شرکت در جلسات گروه درمانی، یا ثبت نام در برنامه‌های بازتوانی باشد.

- ** ایجاد محیط امن:** اطمینان حاصل کنید که فرد در محیطی امن و حمایت‌کننده قرار دارد. اگر لازم

بود، کمک کنید تا منابعی برای تغییر مکان یا دسترسی به سرپناه امن پیدا کند. امنیت فیزیکی و روانی پایه و اساس بهبودی است.

در این بخش، ما ساختار بازی را توضیح می‌دهیم که پایه و اساس روند بهبودی است. این ساختار مانند یک هسته مرکزی عمل می‌کند که تمام فعالیت‌های حمایتی و تسهیل‌گری را در بر می‌گیرد.

۱. شناسایی و پذیرش:
- قدم اول، شناختن و پذیرفتن وجود مشکل است. این مرحله شامل آگاهی از علائم و اثرات اعتیاد و تمایل به جستجوی کمک است.

۲. ایجاد ارتباط:
- برقراری ارتباط با دیگران یک گام مهم است. می‌توانید با افراد قابل اعتماد، دوستان یا اعضای خانواده صحبت کنید. این گفتگوها می‌تواند حمایت عاطفی فراهم کند و شما را در مسیر بهبودی یاری دهد.

۳. دسترسی به منابع:
- منابع حمایتی متنوعی وجود دارند که می‌توانند کمک کنند. این منابع شامل گروه‌های حمایتی، مشاوران، مراکز درمانی و خط‌های تلفن کمک فوری است. [برچسب منابع را اضافه کنید]

۴. آموزش و آگاهی:
- کسب دانش در مورد اعتیاد و روش‌های بهبودی ضروری است. شرکت در کارگاه‌ها، جلسات آموزشی یا مطالعه منابع معتبر می‌تواند بینش ارزشمندی به شما بدهد.

۵. تدوین نقشه راه:
- یک برنامه شخصی برای بهبودی ایجاد کنید. این نقشه راه ممکن است شامل اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت، استراتژی‌های مقابله با اشتیاق و مدیریت استرس باشد.

۶. مداخلات درمانی:
- روش‌های درمانی مختلف مانند مشاوره فردی یا گروهی، درمان جایگزین، و مداخلات دارویی (مانند [نالوکسون]) را در نظر بگیرید. این مداخلات می‌تواند به مدیریت علائم و دستیابی

به ثبات کمک کند.

۷. حمایت همتا:
- پیوستن به گروه‌های حمایتی همتا می‌تواند بسیار مفید باشد. اشتراک تجربیات و یادگیری از دیگرانی که در مسیر مشابهی گام برمی‌دارند، می‌تواند الهام‌بخش و توانمندساز باشد.

۸. نظارت و پیگیری:
- بهبودی یک روند

 # چهار صحنه - هر یک دو بار اجرا می‌شود، با تغییر نقش

*1. **معرفی و ایجاد ارتباط:**
- *شخصیت ۱ (A):* سلام، من [نام خود را بگویید] هستم، و این اولین باری است که به گروه می‌آیم. کمی عصبی هستم، اما امیدوارم اینجا کمکم کند.
- *شخصیت ۲ (B):* خوش آمدید! من [نام خود را بگویید] هستم. نگران نباشید، همه ما در اینجا برای حمایت از یکدیگر هستیم. چطور می‌توانم کمکت کنم؟*

*2. **اشتراک تجربه:**
- *A:* خوب، من با چالش‌های مدیریت استرس دست و پنجه نرم می‌کنم. گاهی اوقات احساس می‌کنم کنترل خودم را از دست می‌دهم.
- *B:* درک می‌کنم. من هم با اضطراب مبارزه می‌کنم. تکنیک‌های تنفس عمیق به من کمک کرده است. می‌خواهی امتحان کنی؟*

*3. **ارائه راهنمایی:**
- *B:* من فکر می‌کنم داشتن یک برنامه روزانه واقع‌بینانه می‌تواند مفید باشد. برای مثال، تعیین زمان‌های مشخص برای استراحت و فعالیت.
- *A:* این ایده خوبی است! من معمولاً در طول روزم برنامه‌ریزی نمی‌کنم، اما شاید این کار را شروع کنم. قدردان راهنمایی‌ات هستم.*

*4. **حمایت متقابل:**
- *A:* ممنونم که گوش دادی. فقط دانستن اینکه دیگران هم با چالش‌های مشابهی روبرو هستند، تسکین‌دهنده است.
- *B:* کاملاً درک می‌کنم. ما اینجا برای حمایت از یکدیگر هستیم. اگر هرگز به کمک نیاز داشتی، من اینجا هستم.*

در این فریم‌کاری جامعه‌ای برای تسهیل بازیابی، «کرنل بازیابی» نام دارد. یک ایک جامعه‌ی حمایتی جو افراد را در سفر شان به سوی بازیابی و سلامت روان یاری می‌کند. **مراحل کرنل بازیابی:**	**در اینجا چی اتفاق می‌افتد؟** **۱. ایجاد یک فضای امن:** پشتیبانی و راهنمایی بی‌قید و شرط برای افراد در مسیر بهبودی. ما با احترام، بدون قضاوت و با همدلی گوش می‌دهیم و فضایی امن برای بیان	**دره‌ی دگرگون**

1. ** **:اعتراف قبول کردن وجود یک مشکل یا وابستگی، قدم اول در مسیر بهبود است.
2. ****:برنامه‌ریزی تنظیم اهداف قابل دستیابی و تعیین راهبردهایی برای رسیدن به آن‌ها.
3. ** **:حمایت یافتن یک شبکه حمایتی قوی از دوستان، خانواده، یا گروه‌های حمایتی.
4. ** **:آموزش کسب دانش در مورد وابستگی، علل آن، و روش‌های مقابله با آن.
5. ** **:مداخلات استفاده از تکنیک‌ها و ابزارهایی برای مدیریت علائم و جلوگیری از عود.
6. ** به **:بازنگری طور منظم پیشرفت خود را ارزیابی کنید و برنامه‌تان را بر اساس نیازها تنظیم نمایید.
7. ** **:پایداری ایجاد عادات سالم و راه‌های مقابله با استرس برای حفظ سلامت روان در بلندمدت.

احساسات و تجربیات ایجاد می‌کنیم.

۲. شناخت و پذیرش:

کمک به افراد برای شناسایی و پذیرش چالش‌ها و مشکلاتشان. این مرحله اولین گام در جهت تغییر و بهبود است.

۳. تعیین اهداف:

با هم کار می‌کنیم تا اهداف قابل دستیابی و مشخصی را تعیین کنیم که به فرد کمک می‌کند تا به زندگی سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تری دست یابد.

۴. برنامه‌ریزی برای اقدام:

یک نقشه راه گام به گام ایجاد می‌کنیم که شامل استراتژی‌ها و تکنیک‌هایی است که فرد را در رسیدن به اهدافش یاری می‌کند.

۵. اجرای برنامه:

با حمایت و تشویق مداوم، فرد شروع به اجرای برنامه می‌کند و مهارت‌های جدیدی را برای مقابله با چالش‌ها یاد می‌گیرد.

۶. ارزیابی و تنظیم:

به طور منظم پیشرفت را بررسی می‌کنیم، نقاط قوت و ضعف را شناسایی می‌کنیم و برنامه را در صورت لزوم تنظیم می‌کنیم تا اطمینان حاصل شود که فرد به سمت

	موفقیت حرکت می‌کند. **۷. جشن گرفتن دستاوردها:** **هر گام کوچک یا بزرگ به سوی بهبودی را جشن می‌گیریم و به فرد کمک می‌کنیم تا برای ادامه مسیر انگیزه پیدا کند.**	
صحنه ۱: معامله # **۱. آماده‌سازی:** - زلہ بھر آئینہ کا استعمال کریں، خود را برائے رویداد آمادہ کن. - تمام مواد و ابزاروں کو دسترس کا نظم دہ، جس شامل نالوکسون (نالوکسون) اور ڈوسر (دوزر) ہیں. - اطمینان حاصل کریں کہ محیط امن اور حریم شخصی محفوظ ہیں. **۲. ارتباط برقرار کرنا:** - معاملہ کہ طرفوں سہ بات واضح اور صادقانہ ارتباط برقرار کریں. - نیازات، ترس و انتظارات کو اشتراک گذارہ بنائیں. - ہر گونہ سوال یا شکی کا جواب دہ تاکہ اطمینان حاصل ہو کہ ہر دو طرف فہمی ہیں. **۳. معاملہ کرنا:** - نالوکسون (نالوکسون) کا صحیح استفادہ کر، مطمئن شوید کہ دوز مناسب ہیں. - معاملہ کہ طول میں، تنش یا اضطراب کو مدیریت کریں اور حمایت فراہم کریں. - معاملہ کہ بعد، پیگیری کرین و کمک کا وعدہ دیں تاکہ فرآیند	دالر اور کاربر (پہلہ بار) ملتہ ہیں تراکنش ہوتی ہیں دوست دیکھتا ہیں خاندان کا ایک عضو ہم زمانہ میں گھر میں ہیں، اب تک شامل نہیں ہوا	د بعد از این صحنه: نقش د تاجر و مصرف‌کننده عوض ہونہ میں ہیں. اس را دوباره اجرا کریں۔ تاجر اب مصرف‌کننده ہیں اور مصرف‌کننده اب تاجر ہیں. کیا بدل جاتا ہیں؟ **تغییرات:** * **نگرہ تغییر:** جو شخص پہلہ تاجر ہیں، اب مصرف‌کنہ کی نقش میں ہیں اور وہ جو قبلاً مصرف‌کننده ہیں، حال ہی میں تاجر ہیں. * **مسئولیت کا تحول:** تاجر کہ طور پر، وہ اب خود سیارہ کہ اثرات سہ نکلنہ اور صحت کہ لیہ استراتژیوں کو لگاتہ ہیں. مصرف‌کننده کہ طور پر، وہ اب خود کو سمجھانہ اور حمایت کی ضرورت میں ہیں. * **دعم کا مقصد:** تاجر حال ہی میں مصرف‌کنہ کہ لیہ حمایتی محفل کہ طور پر عمل کرتا ہیں، اس طرح کہ وہ انہیں سمجھانہ، قیادت کرنہ اور صحت کہ راستہ پر لہ جانہ میں مدد کرتا ہیں.	

.کا پشتیبانی ہو **۴. حریم شخصی و محرمانگی:** - تمام معلومات محرمانه باقی مندہ رہنے کی تضمین دیں. - حریم شخصی اور احترام کو حفظ کریں، اور معامله کے تفاصیل کو دوسرے سے محفوظ رکھیں. **۵. پیگیری:** - معامله کے بعد، منظم طور پر پیگیری کریں تا اطمینان حاصل ہو کہ هر دو طرف راضی ہیں. - اگر ضروری ہو، اضافی منابع یا حمایت پیش کریں		
صحنه ۲ - چرخ گرداب‌ناک ## **۱. درک چرخه اعتیاد:** اعتیاد یک چرخه پیچیده است که شامل مراحل مختلف است. درک این چرخه اولین گام برای رهایی از آن است. تصور کنید که اعتیاد شما مانند یک چرخ است که به طور مداوم در حال چرخش است. هر بار که به سمت مواد مخدر یا رفتار اعتیادی کشیده می‌شوید، چرخ به حرکت درمی‌آید و شما را به پایین می‌کشاند. **۲. شناسایی علائم هشداردهنده:** آگاهی از نشانه‌هایی که نشان‌دهنده بازگشت به اعتیاد است، ضروری است. این علائم ممکن است شامل تغییرات خلقی، اضطراب، خستگی مفرط، یا تمایل شدید به شرکت در فعالیت‌های اعتیادی باشد. وقتی این علائم	د اُس کے بعد، نظام وارد ہونے میں آئا. خانواده کا ایک عضو انکا سے ارتباط برقرار کرنے کی کوشش کرتا ہے. دوست اُن چھوٹے پر ایستا ہے جہاں کے وہ پڑھا رہا ہے.	**پښتو ترجمہ:** آج، نقش ہم عوض ہوئی ہے. حالا، خانواده کا یک عضو (یہ آپ ہو) ہے اور وہ کاربر کا مقام بهر رہا ہے. پهر وہ لحظہ جس میں خانواده والے کو پتہ چلتا ہے، شروع ہوتا ہے. آپ (خانواده والا) غرفہ میں وارد ہوتے ہیں اور آپ کا دیل چهوٹا ہوتا ہے، جو پچهلے هفتے میں آپ نے همیشہ بستنے والا ہونا شروع کیا تها. آپ کی نگاه میں نگرانی اور کنجکاویت کا مخلوط ہے. بهن/برادر (کاربر کا نام)، میں آئا ہوں. میں نے سمجها کہ تو همیشہ کهڑا رہنا سخت ہے. کیا تو بهتر ہو رہا ہے؟" آپ پوچهتے ہیں، اپنے سوال میں دلسوزی اور حمایت کی حس کا انعکاس دیتے ہوئے. آپ کے (ایا تهاہےجس نے قبلاً نقش خانواده والے کو ن) کاربر سامنے بڑھ کر ایک قوی اور مطمئن طریقے سے پاسخ دیتا ہے: " میں بهتر ہو رہا هم، لیکن یہ پوری سفر ہے. میں نے کچھ تکنیک	

را تشخیص دادید، متوجه شوید که چرخ دوباره شروع به چرخش کرده است.

۳. مقابله با افکار منفی:

افکار منفی و خودتخریب‌کننده اغلب در چرخه اعتیاد نقش دارند. وقتی چنین افکاری ظاهر می‌شوند، آنها را به چالش بکشید. از خودتان بپرسید: "آیا این فکر واقعاً درست است؟" یا "چه چیزی پشت این فکر قرار دارد؟" با شناسایی و تغییر این افکار، می‌توانید کنترل بیشتری بر چرخ داشته باشید.

۴. ایجاد راهبردهای مقابله:

راهبردهای سالم برای مقابله با تشنج‌ها و وسوسه‌ها توسعه دهید. این ممکن است شامل ورزش، مدیتیشن، سرگرمی‌های جدید، یا ارتباط با گروه‌های حمایتی باشد. وقتی چرخ شروع به چرخش می‌کند، از این راهبردها استفاده کنید تا آن را متوقف کنید و مسیر خود را تغییر دهید.

۵. جستجوی کمک:

فراموش نکنید که شما تنها نیستید. اگر احساس کردید که کنترل چرخه را از دست داده‌اید، به دنبال کمک حرفه‌ای باشید. مشاوران، گروه‌های حمایتی، یا مراکز درمانی می‌توانند راهنمایی و ابزار لازم برای غلبه بر اعتیاد را ارائه دهند.

**۶. ت		
## صحنه ۳ - شکستن چنگال **۱. په یۀاں رۀو:** در این مرحله، ممکن است احساس ناامیدی و خستگی کنید. یادتان باشد که این یک فرآیند است و شکستن چنگال اعتیاد زمان می‌برد. **۲. خود را بشناسید:** خودتان را به خاطر تلاش‌هایتان تحسین کنید. هر گامی که برداشته‌اید، مهم است، حتی اگر کوچک باشد. درک کنید که این یک سفر شخصی است و سرعت آن برای شما تعیین می‌شود. **۳. حمایت پیدا کنید:** با افرادی که درک می‌کنند و به شما کمک می‌کنند، ارتباط برقرار کنید. گروه‌های حمایتی، دوستان قابل اعتماد یا اعضای خانواده می‌توانند پشتیبان قدرتمندی باشند. **۴. استراتژی‌های مقابله را یاد بگیرید:** روش‌هایی برای مدیریت اشتیاق و مقابله با وسوسه‌ها بیاموزید. تکنیک‌های تنفس عمیق، مدیتیشن یا فعالیت‌های سرگرم‌کننده می‌تواند کمک کننده باشد. **۵. به خودتان مراقبت کنید:** به سلامت جسمی و روانی خود توجه کنید. تغذیه سالم، ورزش منظم و خواب کافی برای بهبود کلی شما ضروری است. **۶. به یاد داشته	# دیلر کا پڑۀ ۀونا، سیستیم آگزۀ ۀونا، کاربر موجود ۀونا # جهن کا ۀوننا، سب کا ڈھککنا — جیسۀ ۀر شخصیت میں ڈھکک میں کیا کرتا ۀۀ؟ **دیلر:** اس نۀ پھر پڑا، لیکن جب نظام وارد ۀوایا، تنش ۀمیشۀ ۀی بڑھت گیا. وۀ ڈرا گیا اور ۀم سب کو آشکار ۀوا کۀ اس کا کوئی راہ نۀیں تھا. **سیستیم (نظام):** میں اپنۀ ماموریت میں آگزۀ ۀوایا، لیکن جب کاربر کا چۀرۀ مجھ سۀ ملا، میں نۀ درک کیا کۀ یۀ صرف ایک شخص نۀیں بلکۀ ایک جامعہ ۀۀ جو مدد کی ضرورت میں ۀۀ. **کاربر:** جب میرا دھکک اگزا ۀوا، میں نۀ آپنی احساسات کو کنترل کیا اور سمجھا کۀ یۀ ایک چالش ۀۀ جو میں انفرادی طور پر نۀیں بلکۀ ساتھی ساتھ بڑھا ۀۀ. میں نظام سۀ گنا شروع کیا اورۀۀمدد م اپنۀ تجربیات کو اشتراک کردا.	د چھکۀ کۀ بعد: میسیون هر شخص کا ایک وقت نامۀ کرتا ۀۀ. - «دیلر! آپ اب کي فکرِ کر رۀی/رۀا ۀیں؟» - «یوزر! آپ اب کی حسیات کیا ۀۀ؟» سب کاراکتروں کو پورا کر لینا.

باشید که شما قوی هستید:** اعتیاد یک بیماری است، نه ضعف. شما توانایی غلبه بر این چالش را دارید. هر روز، قدرت خود را برای ماندن در مسیر به کار گیرید. **۷. امیدوار بمانید:** به یاد داشته باشید که پایان این سفر، آزادی و سلامتی است. با هر نفس، به سمت یک آینده روشن‌تر حرکت کنید.		
صحنه ۴ - پایان # دگرگون‌کننده در این مرحله، ما به بررسی راه‌های مختلف برای دستیابی به بهبود و رهایی از وابستگی می‌پردازیم. یاد بگیرید که چگونه با ترس‌ها و تردیدها روبرو شوید و آنها را پشت سر بگذارید. 1. **شناسایی عوامل محرک:** درک کنید که چه چیزهایی شما را به سمت مصرف مواد سوق می‌دهد. آیا استرس، تنهایی، یا رویدادهای خاص زندگی نقش دارند؟ شناسایی این عوامل کمک می‌کند تا راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری اتخاذ کنید. 2. **توسعه مهارت‌های مقابله‌ای:** یاد بگیرید که چگونه با احساسات و افکار خود به شیوه‌ای سالم برخورد کنید. تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، یا ورزش می‌تواند در مدیریت استرس و پرخاشگری مؤثر باشد. 3. **ایجاد شبکه	د اُن شخص جگه چې کله چې وارد شونې پر صحنه ۱، ۲ یا ۳ میں کوئی بھی وقت. وصولش یک چیز کو بدلتی ہے — صرف ایک. گروه اُس تغییر کا انعکاس دیتا ہے.	د پس از د گفتگې گروهی: چی تغییر کرد؟ چی نېیں تغییر کرد؟ چی صرفاً از داخل قابل تغییر ښې؟ - **تغییرات:** - آگاهی اور فهم: اعضای گروه حالا در مورد روند کې مختلف جنبه‌ها، شامل علائم، تاثیرات اور درمان گزینه‌ها، آگاه تر ښې. - حمایت متقابل: یک محیط حمایتی ایجاد شد، جېاں افراد می‌تونن تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و از هم پشتیبانی کنند. - **تغییر نکردن:** - نیاز به تلاش فردی: بهبود و بازیابی هنوز هم یک سفر شخصی ښې. هر فرد باید تعهد کرنې والا ېو اور فعالانه در این روند شرکت کرنې والا ېو. - **تغییرات داخلی:** - پذیرش: قبول کردن که اعتیاد یک بیماری است و قابل درمان، قدم اول برای تغییر از داخل ښې. - انگیزه: یافتن انگیزه درونی برای تغییر و بهبود می‌تواند نیروی محرکه قدرتمندی باشد. - یادگیری مهارت‌های مقابله: افراد می‌توانند تکنیک‌های مدیریت استرس، مقابله با وسوسه و راهبردهای بهبودی را بیاموزند تا بتوانند چالش‌ها را پشت سر بگذارند.

		حمایتی:** ارتباط با دیگران که از وابستگی رهایی یافته‌اند، می‌تواند الهام‌بخش و مفید باشد. گروه‌های حمایتی، دوستان قابل اعتماد، یا مشاوران حرفه‌ای می‌توانند در این مسیر به شما کمک کنند. 4. ** **تعهد به تغییر:** تصمیم بگیرید که آماده تغییر هستید. این یک انتخاب آگاهانه است که نیاز به تعهد و تلاش مداوم دارد. تصور کنید که زندگی بدون وابستگی چگونه خواهد بود و انگیزه خود را حفظ کنید. 5. ** جستجوی کمک حرفه‌ای:** اگر احساس می‌کنید که به تنهایی نمی‌توانید این مسیر را طی کنید، از کمک متخصصان بهره ببرید. مشاوران، روانشناسان، یا مراکز درمانی می‌توانند راهنمایی و حمایت لازم را ارائه دهند. 6. ** یادگیری از اشتباهات:** همه ما اشتباه می‌کنیم، اما مهم این است که از آنها درس بگیریم. اگر یک بار تلاش شما به نتیجه نرسید، آن را به عنوان فرصتی برای یادگیری و بهبود در نظر بگیرید، نه شکست. به یاد داشته باشید، رهایی از وابستگی یک سفر شخصی و منحصر به فرد است. با صبر و پشتکار، می‌توانید کنترل زندگی خود را به دست ب

مقدمه:

زما کا اهم دی کې آپ خپې څاراندن کې وقت خوف اور خطرناک کار نکنید. یې نوت‌ها کې ساتھ خپې څاراندن کې لپاره ایک امن (Recovery Kernel) "ریکوری کیټل" آپ کو اور موثر طریقې پیش کرتا ہے.

مراحل:

1. تحقیق اور آمادگی:
- خپې څاراندن سے قبل، پھر ہمیشہ اپنی صحت اور ایمانوں کا ارزیابی کریں.
- کی دوز اور روش نوٹ کریں (Naloxone) "نالوکسون" مناسب لئے کے آپ.

2. محیط بندی امن:
- ایک امن اور خلوت جگہ چونکہ څاراندن کا محفل بنائیں، جہاں آپ آزادانه صحبت کر سکیں.
- کے (Model) "مڈل" اور (Blueprint) "بلو پرینت" جیسے تمام ضروری تجهیزات ساتھ آمادہ رہیں.

3. آغاز څاراندن:
- آپ کے ساتھیں کو دعوت کریں اور اپنے قصدوں اور انتظارات کا اشتراک کریں.
- ریکوری کیټل" کے مبادئوں اور قاعدوں کا شرح دیں".

4. فعالیتوں کا انتخاب:
- مشترکہ علاقهات اور ہدفوں کے اساس پر فعالیتوں کو انتخاب کریں جو ایک دوسرے کو شامل کرتے ہیں.
- فعالیتوں

- من دایرکتور ہوں، لیکن من نمایش میں نہیں ہوں۔ گهر کے تمام حصے کو دیکهنے کے لیے میں باراے سے ہوں.
- دے. پوس اپنے سے "FREEZE"، در زماني کې شخص ظاهراً درد و ناراحتي جدي میں ہو پوچهیو: "آپ اب خیال کا کار کر رہے ہیں یا اس حال میں ہیں؟" شخص آپ کو بلاه ہی بگو.
- فعال کریں، انہیں (grounding) من څا کے ساتھ ہو" ہیگا: بازی راے دهش، پروتکل ٹکیننگ" اتاقی میں لائں. بعد، بازی راے دهش یا نہیں جاری ہو سکی، لیکن ان کا ایمن ہونا پہلے ہی اولویت ہے.
- باری په جو لوگونہ نہیں دي گئی ہے اپنی قوی شخصیت کو بازی کرنے (Dealer) دلوں کا څول کی اجازت، اغلب تحفّظ آور اور کاتاریک تجربه ہوتی ہے. اسے بڑا بنائی جائے، دلوں کو واقعاً ترسناک بنائی جائے. گهر ڈهونکنے میں، دلوں کا څول اپنے پوری شکلی میں کارآمد تر ہوتا ہے جب وے واقعاً ترسناک ہوتا ہے.
- د روځ عوض کرنا زیر اهم لحظه ہے. اسے نہیں بهولایا جائے. وے لحظے جو ہر کاربر کے لیے ہے، جب انهوں نے دیلر کا نقش اٹها لیا ہے، تو اس وقت میں وے پہلے بار سمجهتے ہیں ہوت کے انهیں کیا تعامل کر رہا تها.
- صحنه ۴: پایان دیگر #

در اینجا، ما به سراغ گروهی می‌رویم که در مسیر رهایی از اعتیاد گام برمی‌دارند. اما داستان آنها با یک انتخاب حیاتی ادامه می‌یابد.

پس از مواجهه با واقعیت‌های سخت زندگی در خیابان‌ها، اعضای گروه تصمیم می‌گیرند که دیگر نمی‌توانند در این وضعیت باقی بمانند. آنها به دنبال راهی برای تغییر و بهبود هستند.

در این صحنه، رهبر گروه، که همیشه صدای امید را حفظ کرده، جمع را گرد هم می‌آورد. با صدایی محکم و مصمم، او می‌گوید: "ما امروز یک مسیر جدید را انتخاب می‌کنیم. یک مسیر که در آن، ما کنترل زندگی خود را به دست می‌گیریم."

گروه با شور و اشتیاق گوش می‌دهد. آنها آماده‌اند تا قدمی فراتر بگذارند و از محدودیت‌های گذشته رها شوند.

انتخاب‌های جدید:
- **مراکز حمایتی:** آنها تصمیم می‌گیرند به مراکز حمایتی محلی مراجعه کنند، جایی که می‌توانند مشاوره و درمان دریافت کنند.
- **گروه‌های همیاری:** پیوستن به گروه‌های همیاری همتا به همتا، جایی که می‌توانند با کسانی که تجربیات مشابهی دارند، ارتباط برقرار کنند.
- **درمان تخصصی:** برخی از اعضا برای درمان‌های تخصصی‌تر مانند مشاوره فردی یا گروه درمانی ثبت نام می‌کنند.

این انتخاب‌ها، نقطه عطفی در سفر آنها است. آنها دیگر تنها نیستند و با حمایت یکدیگر، آماده مواجهه با چالش‌های پیش رو هستند.

در پایان این صحنه، گروه با اعتماد به نفس به سمت آینده حرکت می‌کند، آگاه از اینکه تغییر امکان‌پذیر است و آنها بخشی از آن خواهند بود.

 # ۴.۳

این بخش به اهمیت حمایت و کمک در روند بهبود می‌پردازد. در این مرحله، فرد در مسیر بهبودی، با چالش‌ها و موانعی مواجه است که نیازمند همراهی و پشتیبانی دیگران است.

- شنیدن فعال: یکی از کلیدهای اصلی، گوش دادن بدون قضاوت به تجربیات و احساسات فرد است. اجازه دهید آنها داستان خود را بیان کنند، ترس‌ها و نگرانی‌هایشان را به اشتراک بگذارند. این عمل همدلی و درک متقابل را تقویت می‌کند.

- ارائه حمایت عاطفی: اطمینان حاصل کنید که فرد احساس تنهایی نمی‌کند. او را تشویق کنید تا درباره احساساتش صحبت کند و به او اطمینان دهید که شما در کنارش هستید. گاهی اوقات، فقط حضور یک گوش شنوا و قلبی دلسوز می‌تواند تاثیری عمیق داشته باشد.

- ارائه منابع: به فرد کمک کنید تا منابع و ابزارهای لازم برای ادامه روند بهبودی را بیابد. این ممکن است شامل گروه‌های حمایتی، مشاوران، یا برنامه‌های درمانی باشد. اطمینان حاصل کنید که او دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و خدمات ضروری دارد.

- تشویق به مسئولیت شخصی: در حالی که حمایت مهم است، تشویق فرد به پذیرش مسئولیت روند بهبودی خود نیز حیاتی است. به او کمک کنید تا اهداف واقع‌بینانه تعیین کند و گام‌هایی برای رسیدن به آنها بردارد. این حس توانمندی و کنترل را تقویت می‌کند.

- ایجاد شبکه حمایتی: حمایت از یک فرد در بهبودی، اغلب نیازمند تلاش جمعی است. با اعضای خانواده، دوستان، یا گروه‌های حمایتی محلی ارتباط برقرار کنید تا شبکه‌ای از پشتیبانی ایجاد شود. این شبکه می‌تواند در طول روند بهبودی، ثبات و انگیزه را فراهم کند.

د بریفینگ (The Debriefing)

هدف:

ہ غرہ وہی ہں کہ پس از ایک تجربہ، شخص کو اپنہ احساسات، افکار اور رفتارون پر فکر کرنہ میں مدد کریں تاکہ انھا روڈ میں باقی نمانہ.

چارہ اصلی قدم:

1. **ـہ ہم کو ایک جگہ انتخاب کریں:** ایک آرام و خصوصی جگہ انتخاب کرنا چاہیہ جو سکوت، راحتی اور محفوظی بدلہ کا.
2. **ـہ شخص سہ اپنہ تجربت کہ بارہ میں آغاز کریں با تجربہ:** باز و صادقانه بات کرنہ کی درخواست کریں.
3. **ـہ انھا کو اپنہ درود، احساسات اور افکار کو ٹکرا دیں:** ترس، خشم یا کوئی بھی دیگر احساس کہ بارہ میں بات کرنہ کا حق دیا جائہ.
4. **ـہ سمجھنہ کہ لیہ، حل کرنہ کی طرحون پر بحث کریں:** شخص کو اپنی واکنشوں کہ پچھلہ و فعلی علل کا تحلیل کرنا اور انھا روڈ میں کیا کار کرنا ہں اس کا فیصلہ کرنا.

یاد دیلنہ والہ بھی نکات:

- یہ پروفیسینل ہنا چاہیہ اور بدون قضاوت.
- تمام صحبتوں کو محرمانه رکھنا ضروری ہں.
- شخص کو اپنہ ٹکھنہ میں مدد کرنا، نہ کہ انھا روڈ میں باقی رہنہ کی اجازه دینا.

درون خودت بازگرد و شخصیت واقعی‌ات را بازی کن.

(Dron-e khudt baaz gerd va shakhsiyat-e haqeeqi-at ra payk kon.)

موں: [سکوت] اپنہ شخصیتی سہ بھر نیک ہو جائئ. اپنہ ہانوں، آپنہ آگہ ہندوں کو لگانہ ہوئ اپنہ اپنہ اندرکا روشن کریں.

[همه په چپړ رو کهولده.]

موں اپنہ چارہ میں قیام کریں اور اپنی حقیقی نام بگوئیں سمجھا ہوا نام، فقط اپنا نامہ

در چرخ دایره‌ای حرکت کنید. هر کس نام خود را بگوید.

موں چہ کي تازگی میں، آپ نہ کسی کا یا کچھ کنترل کیا جو آپ کی زندگی میں قوی تھا آپ نہ 20 دقیقه پیش اس را کنترل کیا یہ کوئی بھی چیز نہیں ہں

دربارهٔ این پرسش‌ها فکر کنید و به دقت پاسخ دهید:

1. کدام بخش‌های این فرایند برای شما آسان‌تر بود و چرا؟

2. چه چالش‌هایی در طول این سفر با آن مواجه شدید و چگونه بر آنها غلبه کردید؟
3. چه چیزی در مورد خودتان کشف کردید که قبلاً از آن آگاه نبودید؟
4. اگر می‌توانستید به شخصی که در ابتدای مسیر بودید، توصیه‌ای کنید، چه می‌گفتید؟
5. چه مهارت‌ها یا بینش‌های جدیدی کسب کرده‌اید که فکر می‌کنید برای دیگران مفید خواهد بود؟
6. چگونه این تجربه بر دیدگاه شما نسبت به سلامت روان و بهبود تأثیر گذاشته است؟
7. چه راهکارهایی را برای ادامهٔ پیشرفت و حفظ بهبودی در نظر گرفته‌اید؟

- کدام نقش بهترین چالش را لہ کر اپنہ سر برید؟ کدام یک آسان تر بود؟ اس سہ ٹل کہ چی؟
- در نمایش کا کي وہ لحظہ ہیں جس میں آپ نہ کچھ صحیح کا اقرار کیا؟ وہ کیا تھا؟
- دھندو (مخدرات فروختنہ والا) کا ٹکلا ہوا بعد میں دھندو کا کیا ہوا؟ (اس کا ایک جملہ میں وصف کریں)
- د اون شخص جھا پہ چہ حق کہ کلمہ بہت ہی گواہ ہو، لکین کیا اس کا کوئی واقعي زندگی میں ہمارہ بارہ میں موجود تھا؟ اگہ نہیں تھا، تو کیا کوئی وہ شخص ہو سکتا جو ہم آرزہ میں پورا ہو سکتا تھا؟
- اگر می‌توانستی به شخصیت خودت که تازه بازی کردی برگردی، چه می‌گفتی؟

  (Agar mī tunast be pārsi-e pesar-e khud-e ke taze baqi kardaï, che mighftî?)

مودل ۵: استراتیجیای پیر اپریشن کا انکشاف

مقصد

در این مودل، ما بر روی استراتیژیای پیر اپریشن (Recovery Strategies) تمرکز کران گا، جو افراد را یارایی دیتک برای مقابله با چالش‌های روحی و روانی شان می‌ده. هدف ما تجهیز کردن افراد به ابزارهای لازم برای نیین خیرنی اور اندرون کی سلامت و رفاهیت کی دستیابی کی.

قدم‌ها

1. **شناسایی علائم و عوامل خطر:**
   - آگاهي از علائم و نشانه‌های هشداردهنده‌ی بازگشت به اعتیاد یا مشکلات روحی.
   - شناسایی عوامل شخصی، اجتماعی، و محیطی که ممکن است خطر را افزایش دهند.

2. **توسعه‌ی اهداف روشن:**
   - تعریف اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای بهبود و بازیابی.
   - اطمینان حاصل کنید کی اهداف قابل دستیابی، مشخص، و واقع‌بینانه ین.

3. **استراتیژیای مقابله‌ی موثر:**
   - یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس و کنترل خشم.
   - توسعه‌ی مهارت‌های حل مسئله و تفکر انتقادی.
   - تمرین ذهن‌آگاهی و تکنیک‌های آرامش بخش.

4. **شبکه‌سازی حمایتی:**
   - پیدا کردن گروه‌های حمایتی، مشاوران، یا دوستان قابل اعتماد.
   - ایجاد یک سیستم حمایتی قوی که در زمان نیاز کمک کند.

5. **برنامه‌ریزی برای چالش‌ها:**
   - پیش‌بینی موانع احتمالی و توسعه‌ی استراتیژی‌های مقابله.
   - آماده‌سازی برای شرایط دشوار و داشتن برنامه‌های جایگزین.

6. **مراقبت از خود:**
   - اهمیت خواب کافی، تغذیه سالم، و ورزش منظم را درک کنید.
   - فعالیت‌هایی را که باعث آرامش و شادی می‌شوند، در زندگی روزمره گنجانید.

7. **یادگیری از تجربیات:**
   - باز

درون‌داندانی و درمان‌یابی

1. ** آغاز سفر**: خواش می‌کنم کی آپ سفر شفاء خود را با پذیرفتن آغاز کنید. یقین بنید کی این یک فرآیند است، اور هر قدمی کی برمی‌دارید، شما قوی‌تر و تواناتر می‌شوید.

2. ** شناسایی علائم**: آگاه باشید کی چگونه بدن و ذهن خود را درک کنید. علائمی را کی نشان‌دهنده بازگشت به سلامتی هستند، شناسایی کنید، جیسا کی امید، آرامش، و انرژی بیشتر.

3. ** پیدا کردن حمایت**: یک شبکه حمایتی قوی بسازید.

دوستان، خانواده، یا گروه‌های حمایتی را پیدا کنید که می‌توانند در این سفر به شما کمک کنند. صحبت کردن در مورد احساسات خود می‌تواند بسیار مفید باشد.

4. آموزش و آگاهی: در مورد بیماری و روش‌های مدیریت آن بیاموزید. دانش قدرت است، اور آگاهی می‌تواند به شما کمک کند تا با اعتماد به نفس بیشتر پیش بروید.**

5. استراتژی‌های مقابله: تکنیک‌های مقابله‌ای سالم را یاد بگیرید. تنفس عمیق، مدیتیشن، یا فعالیت‌های فیزیکی می‌توانند ابزارهای قدرتمندی برای مدیریت استرس و اضطراب باشند.**

6. مراقبت از خود: به نیازهای جسمی و روحی خود توجه کنید. خوب بخورید، استراحت کافی داشته باشید، و فعالیت‌هایی را انجام دهید که لذت می‌برید. مراقبت از خود یک اولویت است.**

7. هدف‌گذاری: اهداف قابل دستیابی تعیین کنید. کوچک شروع کنید و به خودتان افتخار کنید که هر قدمی را برمی‌دارید. پیشرفت خود را جشن بگیرید.**

8. پیگیری پیشرفت: سفر شفاء یک فرآیند مداوم است. پیشرفت خود را ردیابی کنید، چالش‌ها را شناسایی نمایید، و راه‌حل‌های جدید را امتحان کنید.**

9. پذیرش و بخشش: خودتان را بپذیرید و از گذشته رها**

در امان و همیاری عامہ، خاوہ‌ی تازگی و سرمندی کے ساتھ بھر گئے ہونے والے انکشاف کو "بازیابی" کہیں؟

بازیابی یک سفر مشترک ہے، جہاں ہم سب ایک دوسرے کی مدد کرتے ہوئے پیش میں آتی ہیں. یہ نہیں صرف ایک فرد کا معاملہ ہے، بلکہ ہم سب کا ہے. امان و پذیرفی کے ساتھ، ہم اپنے تجارب، امیدوں اور قوت کے بارے میں اشتراک کرتے ہوئے یہ سفر شروع کرتے ہیں.

در این فرآیند میں:
- ہم ایک دوسرے کی قصدی گوش دیتے ہیں، بدون قضاوت کرنا.
- ہم همدیگر کو سمجھنے اور قبول کرنے کی کوشش کرتوُ ہیں.
- ہم ایک دوسرے کی مدد سے، قوت و استقامت پیدا کرتے ہیں.
- ہم معاً چالشوں کو حل کرتے ہیں اور موفقی کے لیے قدم برمیں لیتے ہیں.

بازیابی میں، ہم ایک دوسرے کی قوت ہیں، اور یہ سفر ہم سب کو بہتر آج کا زندگی بنانے میں مدد کرتا ہے.

در اینجا، ما به اهمیت آخرین مرحله در چارچوب "کرنل بازیابی" می‌پردازیم. چرا باید

همیشه این مرحله آخر باشد؟

- ** تأمین امنیت: آخرین مرحله، یک خط دفاعی قوی است که از بازگشت به رفتارهای مخرب جلوگیری می‌کند. این مرحله تضمین می‌کند که فرد در مسیر ایمن و پایدار بازیابی گام برمی‌دارد.**

- ** تقویت انگیزه: با تکمیل مراحل قبلی، فرد دستاوردهای خود را تجربه می‌کند و این انگیزه‌ای قوی برای ادامه مسیر بازیابی است. آخرین مرحله، با تأکید بر پیشرفت، به حفظ انگیزه کمک می‌کند.**

- ** آمادگی برای چالش‌ها: قبل از رسیدن به مرحله آخر، فرد مهارت‌ها و ابزارهای لازم برای مقابله با چالش‌های احتمالی را کسب کرده است. این آمادگی، اعتماد به نفس او را برای مواجهه با موانع نهایی تقویت می‌کند.**

- ** تأکید بر تعهد: آخرین مرحله، تعهد فرد به روند بازیابی را به رسمیت می‌شناسد و تقویت می‌کند. این امر یادآوری قدرتمندی است که تغییر یک سفر مداوم است و نیاز به پایبندی و تلاش مداوم دارد.**

- ** پایان رسمی: با تکمیل آخرین مرحله، فرد به طور رسمی وارد دوره بازیابی می‌شود و این نقطه عطفی مهم در سفر اوست. این مرحله، پایان بخشیدن به چرخه مخرب و آغاز یک زندگی جدید و سالم را نشان می‌دهد.**

داکټ کې پس از، درد، ننگ، قوت دین، نقش بدل کرن، اور څامانې کا تجربې کرکنده، سیستم-ي لیمبیک فعال ېوای چکی. جانتا ېې کې بدن چیزی را نگه دیا ېې. اس طرح نېیں ېم اپنې این کار کو ختم نېیں کر سکتې. عصبی نظام کې لیې ایک تکمیل آرک لازم ېې، نې ېی یک حل، نې ېی خوشخبر پایان، بلکې ایک فیزیولوژیکی سیگنل جو نشان دې کې فعال ېونې والې حالت میں ایک مکان ېې جو اسې ختم کر سکتا ېې.

درینک شفایی یک نمایش از به‌حال‌آمدن نیست، بلکه نمایش اقدامات خاص کوچکی است که شفای واقعی را تشکیل می‌دهند؛ چیزهای واقعی، حرفه‌ای و فیزیکی که رهایی در زندگی روزمره به چه شکلی نشان می‌دهد. این عمل در مکان عمومی انجام می‌شود، با هم. چون بدن از طریق انجام یاد می‌گیرد، و انجام آن در اتاقی پر از انسان‌دیگری که همان کار را انجام می‌دهند، معنا و مفهوم انجام را تغییر می‌دهد.

موں امشب کې آخری میں آپ سې اپنې فعلی کام کو دکھایا جائې گا، نې کې وې کیا کار کرنا چاېئې ېیں. ایک عمل. حقیقی. خاص.

موں اک چیز کا فکر کرا وې ېې کې آپ کو ېم سې کیا ېنا چاېیې، نې ېر هدف، بلکې ایک عمل ېې یې اپنې جسم کې طریقې سې آپ کو اب ېم کې سامنې دکھایا جا سکتا ېې

[.ثانیه وقت دیگر کا دېین، تا فکر کریں ۶۰]

د لوګونو په چرخې د روڅه وکول. هر کس ېمې بیاورې، بدون اېم لې کې توضیح زدنې. فټ ېو. پهر ېم بیاورندې څنې وکول چی ېې.

 # مثالهای اقدامات ترمیمی — اینها را در صورت نیاز گروه به اشتراک بگذارید

- ** حمایت متقابل: اعضای گروه می‌توانند با به اشتراک گذاشتن تجربیات شخصی خود، همدردی و درک عمیق‌تری نسبت به یکدیگر پیدا کنند. گوش دادن فعال و ارائه حمایت عاطفی می‌تواند به بهبود روابط و ایجاد حس امنیت کمک کند.**

- تمرینات آگاهی: راهبردهایی مانند مدیتیشن ذهن آگاهی، تنفس عمیق یا یوگا را امتحان کنید. این تمرینات به افراد کمک می‌کند تا در لحظه زندگی کنند، استرس را کاهش دهند و ارتباط بهتری با احساسات خود برقرار کنند.**

- فعالیت‌های خلاقانه: هنر، نوشتن، موسیقی یا رقص می‌تواند راهی قدرتمند برای بیان احساسات و پردازش تجربیات دشوار باشد. تشویق اعضای گروه به کشف استعدادهای خلاقانه خود می‌تواند به بهبود سلامت روان و افزایش اعتماد به نفس کمک کند.**

- گروه‌های حمایتی کوچک: تشکیل گروه‌های کوچک با تمرکز بر موضوعات خاص، مانند مدیریت اضطراب یا غلبه بر ترس‌ها، می‌تواند مفید باشد. در این گروه‌ها، افراد می‌توانند از تجربیات یکدیگر بیاموزند و راهبردهای مقابله‌ای را به اشتراک بگذارند.**

- مراقبت از خود: تشویق اعضای گروه به مراقبت از جسم و ذهن خود، مانند خواب کافی، تغذیه سالم، ورزش منظم و زمان برای استراحت. این اقدامات ساده اما قدرتمند می‌توانند پایه و اساس سلامت روان را تقویت کنند.**

- یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای: آموزش تکنیک‌هایی مانند حل مسئله، مدیریت استرس، تنظیم احساسات و ارتباط موثر به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌ها و مشکلات روزمره خود بهتر برخورد کنند.**

- به اشتراک گذاشتن منابع: جمع‌آوری و به اشتراک گذاشتن منابع مفید مانند کتاب‌ها، مقالات، ویدیوها یا وبسایت‌های مرتبط با سلامت روان می‌تواند دانش گروه را افزایش دهد و راه‌های جدیدی برای بهبود ارائه دهد.**

درہ وړه‌ی پهپر لنا — آهسته، مقصدی، هر چیز: «یې من څاپ ښیدنې کا وقت ۞۞. روزانه، کې ېمیشې یې بهلې ۞وا ۞۞. میں قبلاً اسے نہیں کرتا تھا.»
در اینجا من تختخوابم را می‌سازم. سه سال است که تختخوابم را نساخته‌ام. حالا آن را می‌سازم.

(Dara ina man takht-e khobam ra meshoam. Se saal ast ke takht-e khobam ra nasazam. Halan ra as az on ra meshaam.)

د اُن د مکمل‌ها لڑکھولې کې طور پر: "یې میں ڈرویا متیل فولیٹ میں لگاتا ۞وں. میں اس کے بارے میں پوری طور پر فهم نہیں کرتا. لیکن میں یې کرتا ۞وں."
سُرے دِل چھونکے ۞وئے صبح کا قدم زدن

هر صبح، دو چند دقیقه، میں کچھ نہیں سنیں، صرف قدم زدیت ۞وں.
من دوشنبه‌ها اُم داستې می‌کلم. دو سال کې بار کې بعد، حالا اُنها سې تماس می‌گیرم.
د کې خواستې سې څیر ۞ونې پر — پهر ېمیشې ټهیکا ۞و کړ، ۞اندیں زانوں پر گشاد کریں: 'من اس کے ساتھ ۳ منٹ تک میری نشست میں رہتا ۞وں قبل اپنے کوئی کار کرنے پر. یې گزر جاتا ۞۞. میرا اس کے ساتھ نشست ۞۞تا رہتا.'
من هر شب یک کار درست را که انجام داده‌ام، بنویسم. نه یک فهرست، نه بیشتر از یک چیز.
من صبحانه خوری کنم. هر روز. همین است. این برای من در حال حاضر رهایی است.

[پس از اونکه همه اقدامات شان را نشان دې څه:]

موں د چندې لوگون کا اپنې خواېش و کاروں میں ېم کو ایک واقعیت دیکھایا. یې کوئی طرح کا منصوب یا مقصد نہیں، بلکې وې چیز جو انہیں فعلاً کر رې ۞یں.
فاسط: این چې ۞۞ کې معافیت کا منظره ۞۞. یې اس طرح ۞۞.

میسر: ما چې روڈ کا پیرامد کې طور پر بند کرتاي ېیم، جس گه کي همیشه بند کرتاي ېیم.

بیولوژی قابل فهم است.
همه: بیولوژیکی می‌توان درک شد.
مرکز کارکن: په چې پاتې بدل کې ،ان.
هر کس: په الگو دگرگون کیا جا واز دیت.
کار واقعی ،، اور اس کا کیا م،م ،، و، انجام دینې لایا ،،.
همه: کار واقعی است و ارزش انجام دادن دارد.
داوات: وایا برگردید.

ضمیمه

این ضمیمه شامل راهنمایی‌های تکمیلی برای استفاده از «کرنل بازیابی» است، یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل بازیابی. این بخش به ارائه نکات مهم، منابع مفید و پاسخ به سوالات رایج می‌پردازد.

روان‌درام کا کامل جلسه‌ی برنامه

مقدمه (10 دقیقه):
- معرفی موضوع و اهداف جلسه
- ایجاد فضای امن و حمایتی

مرحله‌ی اول: بررسی احساسات (20 دقیقه)
- تشویق شرکت‌کنندگان به اشتراک‌گذاری تجربیات شخصی مرتبط با موضوع
- شناسایی و نام‌گذاری احساسات
- تمرین گوش دادن فعال

استراحت کوتاه (5 دقیقه)

مرحله‌ی دوم: بازسازی صحنه (30 دقیقه)
- انتخاب یک سناریو یا موقعیت چالش‌برانگیز
- تخصیص نقش‌ها به شرکت‌کنندگان
- اجرای روان‌درام با تمرکز بر تعامل و واکنش‌ها

تجزیه و تحلیل پس از روان‌درام (20 دقیقه):
- بحث در مورد تجربیات و احساسات ایجاد شده در طول صحنه
- شناسایی الگوهای رفتاری و شناختی
- استخراج درس‌ها و بینش‌ها

مرحله‌ی سوم: تمرین مهارت‌های مقابله‌ای (15 دقیقه)
- آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس و کنترل خشم
- تمرین نقش‌آفرینی برای بهبود ارتباطات و حل تعارض

جمع‌بندی و بازخورد (10 دقیقه):
- خلاصه‌ی نکات کلیدی جلسه

- تشویق شرکت‌کنندگان به ارائه‌ی بازخورد و نظرات
- برنامه‌ریزی برای اقدامات بعدی یا موضوعات آتی

دقیقه - قوس کامل ۹۰

در این فریم‌ورک بازسازی، چه اتفاقی می‌افتد؟	فاز (Phaze)	زمان #
این یک رویکرد جامع برای تسهیل بازیابی و حمایت از افرادی است که با مشکلات اعتیاد دست و پنجه نرم می‌کنند. "کرنل بازسازی" به عنوان یک نقشه راه عمل می‌کند که شامل مراحل و ابزارهای مختلف برای کمک به افراد در مسیر بهبودی است. **مراحل:** 1. **ارزیابی:** درک وضعیت فعلی فرد، اهداف او و موانع احتمالی. 2. **برنامه‌ریزی:** ایجاد یک نقشه شخصی برای بازیابی، با توجه به نیازهای منحصر به فرد فرد. 3. **اقدام:** اجرای استراتژی‌ها و تکنیک‌هایی برای مقابله با اعتیاد، مانند درمان، مشاوره، و گروه‌های حمایتی. 4. **پشتیبانی:** ارائه کمک مداوم و نظارت برای اطمینان از پایداری بهبودی. 5. **بازنگری:** ارزیابی منظم پیشرفت و تنظیم نقشه بازیابی به صورت لازم. **ابزارها و منابع:** - **نالوکسون:** یک دارو برای معکوس کردن اثرات اپیوئید، در مواقع اضطراری. - **گروه‌های حمایتی:** شبکه‌ای از افراد همفکر که تجربه مشابهی دارند و همدردی و تشویق را به اشتراک می‌گذارند. - **منابع آنلاین:** وبسایت‌هایی مانند findahelpline.com برای یافتن خدمات محلی و اطلاعات مرتبط. هدف اصلی، توانمندسازی افراد برای غلبه بر اعتیاد و دستیابی به یک زندگی سالم و پایدار است. این فرآیند نیازمند صبر، تعهد و حمایت مداوم است.	1. **تعریف مشکل:** په چالش یا مشکل کا څلنی بدل کن، جس اپن پس از داوطلبی لئه و آگاهي دهند. 2. **حمایت پیدا کرن:** یک تیم حمایتی پیدا کن که شامل دوستان، خانواده، یا گروه‌های حمایتی محلی باشد. 3. **اهداف قابل دستیابی تعیین کرن:** اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت قابل دستیابی تعیین کن که به تو کمک کند تا در مسیر بهبود پیش بروی. 4. **استراتژی‌های مقابله‌ای سالم اتخاذ کرن:** روش‌های سالم برای مقابله با استرس، اضطراب یا افسردگی پیدا کن و تمرین کن. 5. **فعالیت بدنی منظم:** ورزش یا فعالیت بدنی منظم را در برنامه روزانه خود گنجانده تا سلامت جسمی و روانی خود را بهبود بخشید. 6. **رژیم غذایی سالم:** یک رژیم غذایی متعادل و مغذی اتخاذ کنید که به تقویت سلامت شما کمک کند. 7. **خواب کافی:** اطمینان حاصل کنید که هر شب خواب کافی و با کیفیت دارید تا بدن و ذهن خود را بازسازی کنید. 8. **مدیریت استرس:** تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا	زماں ہی وہ چیز ہے جو ہمیں تغییر کو جو ہمیں ملکتی، تجربہ، اور یادوں سے جڑنا رہتا ہے. زماں کا احترام کرنا اور اس کا استفادہ کرنا، ہمیں ایک قوی اور متعادل زندگی بنانے میں مدد کرتا ہے. یہ ہمیں یاد دیتا ہے کہ ہر لحظہ کا استقبال کریں، پھر اسے بہ وقفہ زندگی میں تبدیل کریں. آج کا زمانا، ہمیں نوآوری، تعلم، اور شخصی رشد کے لیے فرصتوں سے پرچم لگانا چاہیے. یہ ہمیں پھر اس طرح پیش کرنا چاہیے جیسا کہ ہمیں بھی اور دوسروں کو بھی نافذیت، محبت، اور درک دیں.

	تنفس عمیق را یاد بگیرید و تمرین کنید. 9. ** جستجوی کمک حرفه‌ای**: اگر احساس می‌کنید که به کمک بیشتری نیاز دارید، با یک متخصص سلامت روان مشورت کنید. 10. ** پیگیری پیشرفت**: به طور منظم پیشرفت خود را ارزیابی کنید و در صورت لزوم، استراتژی‌های خود را تنظیم کنید.	
دقیقہ ۰ تا ۱۰	درونکہ ثینہ اور انڈی کہ لئہ ہمہاں کی ڈھانچہ میں، ریکوری کیول یک قوی ٹولہ ہے جو آپ کو بہتر ہونہ کا راستہ دیتا ہے. اس فریم ورک میں، آپ اپنہ ہمہانوں کو سمجھا اور حمایت کیا کر سکتہ ہیں، جو ان کی سفر میں ایک ڈرگہ بنتا ہے.	# پہ چہ پوں، څپ، مقصد بیانی، اور آغاز کا جملہ **پاھا:** 1. آب: زندگی کا اہم عنصر، پامل و چنگل کا منبع. 2. څپ: تنفس، روح کا پیمایش، آئینہ ہمیشگی. **مقصد بیانی:** ما انسانی ہیم جو جستجو می‌کنیم کہ ہماری زندگی میں معنا اور هدف کی پیدا کرنہ کا رہ کیا ہے. یہ سفر، خودشناسی اور دوسرہ سہ محکم ارتباط کا ہے. **آغاز کا جملہ:** پښتو میں ہم ایک سفر شروع کر رہی ہیم، یہ ہے 'ریکوری کیرل' کا مقصد، جو ہمیں خودمان کو بھل جاتا ہے اور ہمیں ایک نوین زندگی کی طرف لہ جاتا ہے."
د اُس کہ لئہ ځینہ کی فرآیند میں، ہم "ریکوری کیرنل" نام کا ایک فریم ورک استعمال کرتہ ہیں جو کامیونیتی ریکوری فاسیلیتیشن کا ایک قوی طریقہ ہے. یہ فریم ورک آپ کو ہمیشہ یاد دیلتا ہے کہ ریکوری میں کیا کار کرنا ہے اور اس پر کب فوکوس کرنا چاہیہ.	# معرفی ریتوال ریتال معرفی، یہ ایک محکم و قابل اعتماد روش است که افراد در مسیر بازیابی و بهبود خود به کار می‌برند. این روند، پایه و اساس یک جامعه حمایتی قوی را تشکیل می‌دهد که در آن افراد به اشتراک گذاشتن تجربیات و دانش خود را آغاز می‌کنند. در این ریتال، ما با دیدی باز و بدون قضاوت، به کشف قدرت و استقامت هر فرد می‌پردازیم. هدف ما ایجاد فضایی امن و حمایتی است که در آن افراد بتوانند داستان‌های خود را بیان کنند، چالش‌ها را پذیرش نمایند و راهکارهایی برای بهبود بیابند.	درونکہ ثینہ کا نام: ریکری ویرکل نوع: یک فریم ورک جو کامیونیتی ریکوری فیسلیتیشن کا موکا دیتا ہے تحریکات: یہ ایک ملایم اور مددگار طریقہ ہے جو افراد کو اپنہ ڈرگ و ڈمانوں سہ بچانہ میں مدد کرتا ہے کامیابی: یہ انڈیڈیوں کو خود کا مُعافیت کرنہ اور پالیسی کرنہ میں مدد کرتا ہے

	:مراحل ریتال 1. ** هر **معرفی:** شرکت‌کننده فرصت دارد تا خود را معرفی کند، تجربیات مرتبط با بازیابی را به اشتراک بگذارد و اهداف شخصی خود را در این مسیر بیان نماید. 2. ****:شنیدن داستان‌ها** گروه به صورت دور هم جمع می‌شوند و به طور داوطلبانه داستان‌های شخصی خود را در مورد مبارزه با اعتیاد، چالش‌ها و پیروزی‌ها روایت می‌کنند. 3. ** **حمایت متقابل:** پس از شنیدن داستان‌ها، اعضای گروه به یکدیگر اطمینان می‌دهند و حمایت و تشویق خود را ابراز می‌دارند. این مرحله قدرت ارتباطات و درک متقابل را نشان می‌دهد. 4. **هر **تعهد به بهبود:** فرد تعهد شخصی خود را برای ادامه مسیر بازیابی اعلام می‌کند، چه از طریق شرکت در جلسات منظم، چه با دنبال کردن توصیه‌های تخصصی، یا هر استراتژی دیگری که برایشان مناسب است. 5. ** با یک**پایان ریتال:** لحظه سکوت و قدردانی از حضور و مشارکت همه افراد، ریتال به پایان می‌رسد. این لحظه یادآور این است که سفر بازیابی ادامه دارد و ما در کنار هم قوی‌تر هستیم.	
د کولک یا شیء تطبیقی برای مواد مرتبط با این گروه، آیین پودر بچه یا شیء مشابه **:نحوه انجام** 1. یک ظرف کوچک (مانند یک قوری کوچک) پر از پودر بچه یا ماده‌ی مشابه را آماده کنید. 2. در یک مکان آرام و راحت بنشینید که احساس امنیت و راحتی در آن داشته باشید. 3. با نیت و تمرکز، پودر را به آرامی بین انگشتان خود بمالید و از حس نرمی و لطافت آن لذت ببرید. 4. چند نفس عمیق بکشید و اجازه دهید آرامش در سراسر بدن‌تان جریان یابد. 5. در حالی که پودر را لمس می‌کنید، به یاد داشته باشید که این	مودل ۱ - ریتوال شیء # 1. ** یہ ریتوال **هدف:** دھرتی ہے کہ آپ کو اپنے ہمیشہ موجود ہونے والے ابزاروں اور سمجھوں کا استعمال کرنا سیکھایا جائے، جو آپ کی رهایی اور پوری زندگی میں مدد کر سکتے ہیں. 2. **مواد:** - ایک شی (جیسے ایک قلم، دستمال، یا کوئی	داکتیرا پہ ہمکاری کہ اس مڈل میں، ہمیں اپنے اندر قوی و قابل اعتماد ہونے کی ضرورت ہے. یہ ایک سلسلے ہے جو ہمیں آپ کہ صحت اور بہار میں مدد کرتا ہے. مرحلت ۱: خود کو **شناخت کریں** - اپنے ادراک، احساسات اور افکار کو سمجھیں.

آیین برای کمک به رهایی از وابستگی طراحی شده است. تصور کنید که هر ذره‌ی پودر، سموم و اضطراب را از بدنتان خارج می‌کند. 6. با این حس آرامش و کنترل، خودتان را در یک فضای امن و بدون قضاوت تصور کنید. 7. این آیین را به مدت چند دقیقه ادامه دهید تا احساس رهایی و آرامش عمیق‌تر شود.	چیز جو آپ کو لیے مہم ہو) - ایک مکان جہاں آپ آرام ر سکتے ہیں اور فکر کر سکتے ہیں (جیسے ایک پارک، گھر کا باغ، یا ایک خلوت غرفہ) - ایک دفتر (اختیاری) یادداشت اور قلم 3. **ریتوال:** - ** ایک مکان انتخاب کریں:** ایک آرام اور خلوت جگہ چونکہ ہمیشہ دست رس ہو، اس کا انتخاب کریں. گلیوں میں ایک پارک یا آپ کے گھر کا محفوظ اتاق مناسب گزینہ ہیں. - ** شی کو چونکہ ہمیشہ موجود ابزار تبدیل کریں:** اپنے انتخاب کردہ شی کو آپ کے سامنے لائیں اور اس کا معنا سمجھیں. مثلاً، ایک قلم ہمیشہ موجود ارتباط اور بیان کی نمادی ہے. - ریتوال شروع ** کریں:** شی کو دستوں میں لیاں اور اس کا شکریہ ادا کریں کہ وہ آپ کے ساتھ ہے. فکر کریں کہ وہ کیسے آپ کی مد	- ہمیں پڑے چالش و مشکلات کا آگاهی ہو. مرحلت ۲: حمایت ** گروپ پیدا کریں** - ایک معتمد حمایت گروپ یا دوستان اور خانوادہ کے ساتھ ارتباط برقرار کریں جو اپنے قریب و دور کے تجربے سے آپ کو مدد کر سکیں. - آنلاین یا محلی حمایت گروپز میں شامیل ہو جائیں. مرحلت ۳: درمان ** شروع کریں** - ایک صحت متخصص سے مشورہ لے اور مناسب درمان کا انتخاب کریں. - داروں، روانچینی یا دوسرے تجربے کا پیگیری کریں جو آپ کے حال کے لیے مناسب ہیں. مرحلت ۴: ** استراتژیزی قوی بنائیں** - اپنے روتین، تعامل اور چالشات میں مثبت تغییرات لائیں. - استرس و اضطراب کو کم کرنے کے لیے تکنیکز سیکھیں اور استعمال کریں. مرحلت ۵: پہلے قدم** برهاں** - کوچک اهداف قائم کریں اور انہیں حاصل کریں. - اپنے پیشرفتو
د کول ہدایات، شبیه‌سازی جهانی، کارت بازنمایی دوباره، اور درمان	مالٖپ ۲ - شبیه‌سازی # ستیغه هدف:** این مالٖپ د ** چندے ستیغه کا تجربے کرنے اور ان چیزون کا فهم بهر کرنے میں مدد کرتا ہے جو رواج میں ہیں، جس سے افراد کے پالیسیوں اور رفتارون میں تاثیر پدا ہوتا ہے.	دهان کا ٹکها وے وقت ہے جہاں آپ اپنی رهایی کے لیے ہمیشہ موجود ہونے والے ابزارهای خودیاری کو پیدا کرتے ہیں. یے وقت ہے جہاں "ریکوری کیرنل" آپ کا ساتھ رہتا ہے، ایک جامعه محور فریم ورک جو آپ کو اپنے ہی معافیت کے راستے پر مہربانا

	:چگونگی انجام 1. ****:خود را درک کرنا قبل از شروع، چند لحظ وقت ل کر ان چیزون کا تفکر کریں جو ستیغہ کو شکل دیت ہیں: تعصب، قضاوت، و برچسب زدن. یہ احساسات کیس پیدا ہوتی ہیں اور کیا ان کا پوری جامعہ پر اثر ہوتا ہے؟ 2. ** سیمولیشن شروع کرنا:** ایک سناریو انتخاب کریں جو ستیغہ کا نمایش کرتا ہے، جیس: - کسی شخص ک بار میں شائعات پر معاشر کرنا. - کوئی معلول شخص ک سامن تحقیر ک تعیرات استعمال کرنا. - ایک اقلیت گروہ ک اعضاء کو نادید محکم کرنا. 3. ** خود کو** نقش اپنا آن سناریو میں شامل کریں، جیس: - شائعات کا منشر کونا اور اس ک بعد کی احساسات کا تجرب کرنا. - تحقیر ک کلمات کا استعمال کرنا اور اس کا شخص پر اثر دیکھنا. - نادید محکم کرن کا معاشر کرنا اور اس ک بعد کی عواقب کا تحلیل کرنا. 4. ** ** تحلیل کرنا: شبیہ‌سازی ک بعد	اور سرگرم کرن میں مدد کرتا ہے.
ببخش و فراموش کن - اجرای نامهٔ سرخین **:مراحل** 1. ** درک و پذیرش:** قبول کنید که گذشته‌ی شما، به ویژه اشتباهاتی که مرتکب شده‌اید، بخشی از هویت شماست. اجازه ندهید که آنها شما را تعریف کنند. 2. ** توبه و عذرخواهی:** اگر اشتباهی مرتکب شده‌اید، با کسانی که آسیب دیده‌اند صادقانهٔ عذرخواهی کنید. مسئولیت اعمال خود را بپذیرید. 3. ** جبران خسارت:** تا جایی که می‌توانید، سعی کنید به کسانی که آسیب دیده‌اند جبران کنید. این ممکن است شامل	# مودل ۳ - تحلیل کلیشه‌ها ## مقدمه کلیشه‌ها، تصورات و تعمیم‌های ساده‌شده‌ای هستند که اغلب در مورد گروه‌ها یا افراد خاص وجود دارند. این تصورات می‌توانند به درک نادرست و قضاوت‌های اشتباه منجر شوند، به ویژه در زمینه‌های حساس مانند	دقیق ۵۵ تا ۶۵

سلامت روان و اعتیاد. در این مودل، ما یاد می‌گیریم که چگونه کلیشه‌ها را شناسایی و از بین ببریم تا دیدگاه‌های بازتر و همدلانه‌تری نسبت به دیگران داشته باشیم.

گام‌ها:

1. **شناسایی کلیشه‌ها:**
   - آگاه باشید که در ذهن خود، تصورات کلیشه‌ای در مورد افراد دارای مشکلات سلامت روان یا اعتیاد دارید. این می‌تواند شامل برچسب‌هایی مانند "بی‌ثبات"، "خطرناک" یا "ناکارآمد" باشد.

2. **تحقیق و یادگیری:**
   - اطلاعات معتبر و مبتنی بر شواهد جمع‌آوری کنید تا درک بهتری از شرایط خاص به دست آورید. به دنبال داستان‌های شخصی، تحقیقات علمی و دیدگاه‌های متنوع باشید.

3. **چالش کشیدن تصورات:**
   - هر کلیشه‌ای را که شناسایی کردید، به چالش بکشید. از خود بپرسید: "آیا این کلیشه مبتنی بر واقعیت است؟" "آیا مثال‌هایی وجود دارد که با این کلیشه مخالف باشند؟"

4. **تجربه‌های شخصی را در نظر بگیرید:**
   - اگر شخصی با شرایط مشابه را می‌شناسید، تجربیات آنها را بشنوید. داستان‌های شخصی اغلب چشم‌اندازهای ارزشمندی را ارائه می‌دهند و به شما کمک می‌کنند تا از کلیشه‌ها فراتر بروید.

5. **زبان خود را آگاهانه انتخاب کنید:**
   - هنگام صحبت در

عذرخواهی مکرر، تلاش برای ترمیم روابط یا اقدامات خیریه باشد.

4. **تمرکز بر حال و آینده:** انرژی خود را بر روی زندگی فعلی و ساختن آینده‌ای بهتر متمرکز کنید. اهداف جدیدی را تعیین کنید و روی آنها کار کنید.

5. **بخشش خود:** مهمترین بخش فرآیند، بخشیدن خودتان است. از خودتان بپرسید که چه چیزی شما را شایستهٔ عشق و پذیرش می‌کند، صرف نظر از اشتباهات گذشته.

6. **پشت سر گذاشتن:** با هر قلبی که پاک شده و هر ذهنی که آرام گرفته، گذشته را پشت سر بگذارید و به سوی آینده گام بردارید.

	مورد این موضوعات، از زبان محترمانه و غیر قضاوت‌گر استفاده کنید. از برچسب‌های منفی اجتناب کنید و به جای آن، بر جنبه‌های فردی و منحصر به فرد تمرکز نمایید. 6. **حمایت و آموزش را ترویج دهید:** -	
تا ۱:۲۵ ۱:۰۵	مودل ۴ - خوستی کا فروپ# مقدمہ ## یہ مودل برا یٔ طراحی شدہ ہیں کہ آپ کو خوستی کے دوران کی چالشان سے نہیں نکھنا، بلکہ اسے ایک موثر طریقے سے دستاوب کرنا سیکھیں یٔ ان افراد کے لیٔ خاص ہیں جو مواد کی اعتیاد سے جگہ لیا ہوئا ہیں اور اپنے خوستی کے دوران مضبوطی رکھنے میں مدد چاہتے ہیں۔ خوستی کا فروپ کیا ہیں؟ ## خوستی کا فروپ ایک پروفیسینل پروسس ہیں جو آپ کو خوستی کے دوران اپنے افکار، احساسات اور رفتاروں میں مدد کرتا ہیں یٔ ان تکنیکوں اور استراتژیوں کا جمع ہیں جو آپ کو: - خوستی کے دوران مضبوطی رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ - اپنے اعتیاد کے پچھلے تجربوں سے نکالے اور ان سے سیکھے دروس لائیں۔ - نوئیں چھوڑنے کا اعتماد بنائیں اور اپنے آئندے کے بارے میں مثبت افکار رکھیں۔ خوستی کا فروپ کرنے کے مراحل ##: 1. ****:خودآگاہی بڑھائیں	**پرہ‌آمادگی: 20 دقیقه** # این چارچوب برای تسهیل بازیابی جامعه‌ای است که بر اساس تجربه و دانش اعضای آن بنا شده است. در اینجا، ما چهار صحنه را طراحی می‌کنیم که شامل نقش‌آفرینی و تعامل است تا به افراد کمک کند تا با همتایان خود ارتباط برقرار کنند و از منابع موجود استفاده کنند. **صحنه 1: معرفی و آگاهی** ## - **هدف:** ایجاد فضای امن و آشنایی با مفاهیم پایه. - **نقش‌ها:** تسهیل‌گر، چند شرکت‌کننده (به عنوان افراد در جستجوی بازیابی). - **فعالیت:** یک جلسه گرد همایی برای معرفی خود، اشتراک‌گذاری تجربیات اولیه و توضیح مفهوم "بازیابی" و اهمیت آن. **صحنه 2: شناسایی موانع** ## - **هدف:** کمک به افراد برای درک چالش‌های رایج در مسیر بازیابی. - **نقش‌ها:** تسهیل‌گر، شرکت‌کنندگان. - **فعالیت:** بحث گروهی در مورد موانع و موانع احتمالی که افراد ممکن است در طول سفر خود با آن مواجه شوند. تشویق به اشتراک‌گذاری تجربیات شخصی و ارائه راهکارهایی برای غلبه بر این موانع. **صحنه 3: مهارت‌های مقابله‌ای** ## - **هدف:** آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس و خودمراقبتی. - **نقش‌ها:** متخصص سلامت روان (مهمان)، تسهیل‌گر، شرکت‌کنندگان. - **فعالیت:** یک کارگاه تعاملی با ارائه مهارت‌های مقابله‌ای مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، و تکنیک‌های آرامش عضلانی. مهمان می‌تواند بینش‌ها و توصیه‌های تخصصی را به اشتراک بگذارد. **صحنه 4: منابع جامعه** ## - **هدف:** معرفی شبکه‌های حمایتی و خدمات موجود در جامعه. - **نقش‌ها:** نمایندگان سازمان‌های حمایتی (مهمانان)، تسهیل‌گر، شرکت‌کنندگان. - **فعالیت:** دعوت از مهمانان

	خوستی کﷺ علاقوں اور چالشون کا شناخت کرا	
یک:بیست و پنج تا یک: ۳۵ (Yek: bid-o panj ta yek: darah) (Note: The exact translation of this time range depends on the context, but this is the standard way to write it in Pashto using the right-to-left script.)	مودل ۵ - اجرای # درمان مقدمه ## اجرای درمان یک فرآیند حیاتی در مسیر بهبودی است که شامل اقدامات و راهبردهایی می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌های خود مقابله کرده و زندگی سالم‌تری را تجربه کنند. این مودل بر روی ایجاد محیطی امن و حمایتی تمرکز دارد که در آن افراد می‌توانند به کشف قدرت درونی خود بپردازند و گام‌های موثری برای بهبود برداشته شوند. اهداف ## - ** **:ایجاد فضای امن تضمین محیطی بدون قضاوت و محرمانه که در آن افراد احساس راحتی کنند تا دربارهٔ تجربیات و احساسات خود صحبت کنند. - **کمک **:توانمندسازی به افراد برای درک توانایی‌های خود در مدیریت و غلبه بر مشکلات، و تشویق آنها به اتخاذ تصمیمات آگاهانه. - ** **:توسعه مهارت‌ها آموزش تکنیک‌ها و استراتژی‌هایی برای مقابله با استرس، تنظیم احساسات، و بهبود روابط. - ** **:حمایت متقابل ترویج ارتباطات باز و همدلانه بین اعضای گروه، به طوری که آنها بتوانند از یکدیگر یاد بگیرند و الهام بگیرند. گام‌ها ##: 1. ** معرفی و اعتمادسازی**: - با استفاده از تمرینات یخ‌شکن، اعضای گروه را به یکدیگر معرفی کنید.	هر فرد یک عمل واقعی برای بهبود نشان می‌دهد.

	- بر اهمیت محرمانه بودن و عدم قضاوت در این فضا تأکید نمایید. - اعتماد را از طریق اشتراک تجربیات شخصی و چالش‌های بهبودی تقویت کنید. 2. **شناسایی موانع:** - افراد را تشویق کنید تا موانع و چالش‌هایی را که در مسیر بهبودی با آن مواجه هستند، شناسایی کنند. - این می‌تواند شامل ترس‌ها، باورها، یا عوامل محیطی باشد. - به آنها کمک کنید تا ریشه‌های این موانع را کشف کرده و تأثیر آنها را بر زندگی روزمره‌شان درک کنند. 3. **توسعه استراتژی‌های مقابله:** - تکنیک‌های مدیریت استرس مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، یا ورزش را آموزش دهید. - راهبرد	
یک:۳۵ تا یک:۴۵	د اُردو و اندماج نزدیک **۱. درک متقابل:** پاسخ دادن به تجربیات و احساسات همدیگر، پایه و اساس یک رابطه قوی و سالم است. با گوش دادن فعال، پرسیدن سوالات باز و اشتراک گذاشتن افکار و احساسات خود، می‌توانیم درک عمیق‌تری از یکدیگر پیدا کنیم. **۲. اعتماد سازی:** اعتماد پایه و اساس هر رابطه‌ای است. این را با صداقت، پایبندی به وعده‌ها و احترام متقابل می‌سازیم. فضایی امن و حمایتی ایجاد کنید که در آن هر دو طرف احساس راحتی کنند تا بتوانند آسیب‌پذیری خود را نشان دهند.	# پہ چارٹ کا ہستہ (Recovery Kernel) ## ختم: ۱. **خاتمہ کھولن**: اپنی پھرتی کا دوسرے جانے سے قبل، ہمدان کو یے ساتھ بھرنا چاہیے کے ہم آپنے تجربے۔ احساسات اور سکوت کا اشتراک کر سکیں. ۲. **مضمون**: اپنے چارٹ کے دوران جاتے ہوئے، اپنی احساسات، چالشوں اور موفقیتوں کو سمجھا اور بھی آپنے ساتھیں کے ساتھ شریک ہونا. ۳. **زمانے**: یے جلسے ۱۰ دقیقہ کا ہو سکتا ہے، جس میں اپنے تجربے کو باز تازے کرنا اور ایک دوسرے سے سمجھا پانا ممکن ہوتا ہے. ## جلسے کا افتتاح (اختیاری): ۱. **آغاز**: اگہ تمیں لزوم ہو، جلسے کا شروع ایک کوتاہ مقدمے یا دعا سے کریں، جس سے سب افراد متمرکز ہو جانتے ہیں. ۲. **آپنے تجربے کو شریک کرنا**: ہر فرد میں سے آپنے چارٹ کے دوران کے بارے میں کچھ لحظات یا تجربے شریک کرنے کا دعوت کریں. ۳. **مضمون کی تداوی**: اپنے ساتھیں کے ساتھ ایک دوسرے کے تجربے اور افکار پر بحث کریں، تاکے ہم سب یے

	۳. ارتباط موثر: ارتباط واضح و باز کلید یک رابطه سالم است. از زبان "من" استفاده کنید، به جای متهم کردن. با صراحت و احترام، نیازها و انتظارات خود را بیان کنید. **۴. حل تعارض:** اختلاف نظر طبیعی است. به جای اجتناب یا حمله، به دنبال راه‌حل‌های سازنده باشید. با همدلی به دیدگاه طرف مقابل گوش دهید، و سعی کنید به توافقی برسید که برای هر دو طرف رضایت‌بخش باشد. **۵. احترام متقابل:** هر فرد ارزش و شایستگی احترام را دارد. تفاوت‌ها را بپذیرید و از تنوع استقبال کنید. با رفتار محترمانه، همدلی و درک متقابل، رابطه‌ای پایدار و رضایت‌بخش ایجاد کنید.	

 # د مہم کے لئے کدام مایتوں کو کدام ملاقات میں اجرا کریں

ملاقات 1: معرفی اور بنیادینات (معرفی ریکریڈ کیرل)
- مایت: این ملاقات کا مقصد، ریکریڈ کیرل کا معاشرہ اور اس کے مختلف مایتوں کا فہم ہے۔**
- اجرا کرنے والے مایت:
1. تعریف ریکریڈ کیرل اور اس کا اهمیت.
2. ریکریڈ کیرل کے مختلف مودلوں کا سرکار.
3. بنیادینات اور مفاهیم کا مقدماتی تعلیم.

ملاقات 2: آسیب و معافیت (COMT اور نالوکسون)
- مایت: این جلسہ میں، شرکت کنندگان نالوکسون کا استعمال اور COMT کے بارے میں تعلیم پڑھائی جائے گی (کوپر کے مٹا دیزپوزٹر جن ہے)۔**
- اجرا:
1. نالوکسون کا مقصد اور اس کا نقش: آسیب سے معافیت میں مدد.
2. COMT کا کار اور اس کا ریکریڈ پر اثر.
3. عملی تمرینات کے ذریعے استعمال کا نحوی نمایش.

ملاقات 3: ژنتیک اور مار (DRD2 اور MTHFR)

- **ماڈیت: ژنتیک کے نقش کا بررسی، مخصوصاً DRD2 اور MTHFR جنہیں ریکریڈ سے مرتبط کیا جاتا ہے.**
- کرنے والے کار:
1. MTHFR ژن کا اهمیت اور اس کا ریکریڈ پر اثر.
2. DRD2 اور مغزی وظایف کا ارتباط.
3. شخصی معافیت کے لیے ژنتیک

- # پہ چارے روانچینی (درامای روانی) د اولی جلسه: ماڈل ۱ (جها پر آئین)

هدف:
- خواہ شوید کے گروہ ہمیشہ سمجهیدار اور فعال بهاگ لے اور انکهوں کی ایک قوی بنیاد بناوے
- جها پر آئین کے ذریعے، افراد کو خودشان کا شناخت اور قبول کرنا سیکهائے گا

مواد مورد نیاز:
- چاندی یا ڈرما (سمجهیدار کرنے کے لیے)
- جها پر آئین کے لئے مواد (جیسے کاغذ، قلم، چهوٹی چیزان، و غیره)
- ایک آرام اور محفوظ مکانش

مراحل:

1. **مقدمه:**
   - گروه کو جمع کریں اور آئین کا مقصد اور فوائد تفهیم کریں
   - اطمینان دیں کے ہر فرد آزادانه شرکت کرے اور نتیجے پر فشار نہیں ہوے

2. **جها پر آئین:**
   - افراد کو جها پر آئین کے لیے مواد دیں اور انہیں خلاقیت سے استفاده کرنے کا دعوت کریں
   - ینیدیت ہےانہاں چاندی یا ڈرما دے اور انہاں ایک جها پر بننے کی اجازه دیں، جو انکهوں کو پ کرے
   - هر فرد کا جها اس چیز کا انتخاب کریں جو انکهوں کا تمثیل کرے: یہ ایک شخص، یک خاطره، یا حتی ایک احساس ہو سکتا ہے

3

- د وره دوم: ماډول ۱ + ماډول ۲ (محاکات ستم)

ماډول ۱: ریکور کی کرنل (Recovery Kernel)

1. **شناسایی:** خوندن اور درک کرنا کے آپ کیا خار رہی/رہی ہیں، اور آپ کے لئے کیا ہمیشہ ممکن ہے.
2. **هدف نئی:** ایک نوا هدف تعیین کریں جو آپ کو پیش بڑهانے میں مدد کرے، مثلاً "من اپنی اعتیاد کے ساتھ مبارزه کرنے میں قوی ہوں گا/گی."
3. **استراتیجیوں کی طرح بندی:** استراتیژیوں کو انتخاب کریں جو آپ کے لیے کارگار ہیں، جیسے مدیتیشن، ورزش، یا ایک شفائی گروپ میں شامل ہونا.
4. **اقدام:** اپنی طرح بندی شدہ استراتیجیوں کو لگاتار اجرا کریں اور پیگیری کریں.
5. **انعکاس:** هر روز کیا کام کیا؟ کیا کار کرنے میں مددگار ہیں؟ یہ انعکاس آپ کو آگاه کرے گا/گی کے آپ کے قدم کیا اثر دیتے ہیں.
6. **محرک:** اپنے تحریک کننده (موتیوٹر) کا یادداشت لگائیں، جیسے کے چی کرنے سے آپ کو بہتر احساس ہوتا ہے.
7. **پیروی:** یہ ماڈول ایک شروع ہے، اور آپ اسے بار بار پیگیری کریں تاکے اپنے ریکور کا راست

- دوسرے نشست: ماڈل ۳ (کلیشہ ژرونکشن) - زمرے کے لیے مفید جو کچھ وقت سے ایک دوسرے کا مقام رکھ چکیں ہیں اور اپنے استعمال میں آئندہ زبان کو جاں چھوننا پسند کرتے ہیں.
- دومے بھی: ماڈل ۴ (پیروزی) - یہ اپنے زمرے کے ساتھ کم سے ۳ جلسوں کو پورا کرنے کے بعد ہی کوشش کریں. اس کا دلیل یہ ہے کہ اسے ترقی کا ایک بڑا قدم مہانایا جاتا ہے اور اس میں پورا تعلق اور اعتماد ضروری ہے.
- مودل ۵: اجرای شفاء (در هر جلسه روان‌درمانی، در پایان) #

  در پایان هر جلسه روان‌درمانی، ما یک مراسم شفاء را اجرا می‌کنیم تا به شرکت‌کنندگان فرصتی برای بازتاب و ادغام تجربیاتشان بدهیم. این مرحله حیاتی است زیرا به افراد کمک می‌کند تا احساسات و بینش‌های خود را که در طول جلسه به دست آورده‌اند، پردازش کنند.

  مراحل اجرای شفاء:

  1. **خلوت و آرامش:** ابتدا، فضای جلسه را با موسیقی آرام یا صدای طبیعت پر می‌کنیم تا محیطی آرامش‌بخش ایجاد کنیم. شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند که چشمان خود را ببندند و بر تنفس خود تمرکز کنند.

  2. **بازتاب شخصی:** هر فرد فرصت می‌یابد تا به طور خصوصی افکار و احساسات خود را در مورد تجربیات روز بیان کند. این زمان برای پردازش و درک عمیق‌تر نقش مهمی دارد.

  3. **اشتراک‌گذاری گروهی:** پس از بازتاب شخصی، ما یک بحث گروهی را آغاز می‌کنیم. هر کس که مایل است، می‌تواند تجربیات خود را به اشتراک بگذارد و در مورد چگونگی ارتباط آن با دیگران صحبت کند. این مرحله به ایجاد حس همدلی و درک متقابل کمک می‌کند.

  4. **مراسم نمادین:** یک مراسم نمادین برای نشان دادن رهایی از تجارب منفی یا ترمیم روابط انجام می‌دهیم. این ممکن است شامل سوزاندن کاغذی که روی آن افکار منفی نوشته شده، یا پیوند دادن دست‌ها به عنوان نمادی از اتحاد و حمایت باشد.

  5. **تعهد به خودمراقبتی:** در پایان، هر شرکت‌کننده تعهد می‌کند که به خود مراقبت کند و راهکارهایی را برای ادامه روند شفاء در زندگی روزمره خود اتخاذ می‌نماید.

  این مراسم شفاء یک عنصر کلیدی در روان‌درمانی است که به افراد کمک می‌کند تا احساس قدرت و کنترل بیشتری داشته باشند و به سمت بهبود و سلامت روان گام بردارند.
- د چے ماهه‌یی یک بار مکسیمم، یے جلسات بہت فعال ہیں؛ گروه کے لیے اس کے درمیان منظم ملاقاتوں کی ضرورت ہے تا کے انہیں ادغام کیا جا سکے